CARL HONORÉ

bolder

cum să profiți de o viață mai lungă

CARL HONORÉ s-a născut în Scoția și a crescut în Canada. A absolvit două specializări la Universitatea din Edinburgh: istorie și limba italiană. Ulterior a început să lucreze cu copii ai străzii, în Brazilia, fapt care l-a inspirat să se dedice jurnalismului. Reportajele sale, realizate cu mult profesionalism, au apărut în publicații prestigioase ca *The Economist* sau *National Post*.

De asemenea, Honoré ține prelegeri, ia parte la dezbateri și apare frecvent pe posturile de televiziune, distingându-se ca un adevărat ambasador al uneia dintre temele majore ale culturii moderne: încetinirea ritmului în care ne trăim viața.

În prezent, Honoré locuiește la Londra, alături de soția sa și de cei doi copii ai lor.

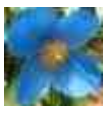
Cărțile sale au fost traduse în peste 30 de limbi. În limba română, la Curtea Veche Publishing, a mai apărut *Elogiu Lentorii. Provocări în era vitezei* (2019).

CARL HONORÉ

bolder

cum să profiţi de o viaţă mai lungă

Traducere din engleză deNICOLETA MITROFAN



CURTEA VECHE

Pentru Maurice și Danielle

Vârsta este o luptă între minte și trup.

Atât timp cât nu uiți asta, trupul nici nu contează.

Mark Twain

INTRODUCERE

Depresia provocată de aniversări

Sper să mor înainte să îmbătrânesc.

Pete Townshend„My Generation“

Am fugărit o minge cu o crosă timp de zeci de ani. Hocheiul* este mult mai mult decât sportul meu preferat: este un antrenament extrem de dur, o șansă de a-mi petrece timpul alături de prieteni și o legătură cu rădăcinile mele canadiene. Este și o modalitate de a uita că îmbătrânesc. Atât timp cât joc hochei, pot să amân să mă gândesc la vârsta mea și la ce înseamnă ea. Ce motiv aș mai avea să îmi fac griji când încă mă simt ca un adolescent de fiecare dată când mingea îmi atinge crosa?

Dar a venit turneul din Gateshead, un oraș muncitoresc din nordul Angliei.

În timp ce ultimele minute treceau amenințătoare în sferturile de finală, echipa mea era într-un impas cu niște adversari pe care îi anihilasem în urmă cu un an. Simțeam nervii și indignarea făcând ravagii printre noi. Apoi, în ultimul minut al jocului, când loviturile de departajare păreau iminente, am fost autorul uneia dintre cele mai dificile scheme din hochei.

Pentru a reporni jocul, arbitrul aruncă mingea între doi înaintași rivali. Această „confruntare“ este un test al forței, echilibrului, reflexelor, coordonării mână-ochi și al vitezei de gândire. Scopul este de a câștiga controlul asupra mingii. Rar se înscrie direct dintr-o astfel de poziție de confruntare. În acele sferturi de finală, totuși, eu am făcut exact asta, lansând mingea în colțul de jos al porții, la cinci metri distanță, înainte să apuce cineva să se miște. Înaintașul cu care mă confruntam a înjurat în barbă. Portarul învins a izbit cu crosa în gheață în semn de disperare. Echipa mea tocmai se calificase în semifinale – și eu nu îmi mai încăpeam în piele de fericire.

După îmbrățișările și încurajările de după ultimul fluier și cu golul încă viu în minte, m-am îndreptat spre vestiar. Acolo, de cealaltă parte a unui munte de echipament de hochei transpirat și mirosind nu prea plăcut, un oficial al turneului arunca o privire pe profilurile echipei, comparând vârstele jucătorilor. Cel mai tânăr avea cam 16 ani. Cel mai în vârstă? „Amice, tu ești!“ mi-a strigat, puțin cam prea bucuros. „Ești cel mai în vârstă jucător al întregului turneu!“

Aveam 48 de ani la acea vreme, iar părul care începea să încărunțească și ridurile de la ochi nu făceau notă discordantă. Dar vestea tot m-a lovit ca trăsnetul. Înscrierea unui gol memorabil care ne-a adus victoria în sferturile de finală a fost instantaneu eclipsată de blestemata de aritmetică: 240 de jucători participau la turneu și absolut toți

erau mai tineri decât mine. Într-o fracțiune de secundă, trecusem de la Marcator la Tataie.

Când am plecat de la vestiar și am început să-i măsor din ochi pe ceilalți jucători din turneu, întrebările au dat năvală: Par nelalocul meu aici? Oare sunt de râsul tuturor? Sunt echivalentul din hochei al genului de tip de 50 și ceva de ani cu o iubită de 20 și ceva? Ar trebui să mă apuc de un hobby mai potolit? Bingo, poate?

Ni se întâmplă tuturor într-un final: acel moment rece și copleșitor când ne simțim brusc Bătrâni. Data nașterii, cândva doar niște numere într-un document, se transformă într-un afront, un *memento mori*, o dovadă că ți-ai trăit traiul, ți-ai mâncat mălaiul și că te îndrepți inevitabil spre brâie pentru susținere lombară și balansoar. Viața, așa cum o știai până atunci sau așa cum ai vrea să fie, s-a terminat. Începi să îți faci griji cu privire la ceea ce este potrivit pentru vârsta ta. Este ținuta aceasta prea tinerească pentru mine? Dar tunsoarea, jobul, partenerul, trupa, sportul practicat? Declanșatorul ar putea fi o zi de naștere care marchează o etapă, o boală sau o accidentare, o mustrare din partea persoanei iubite sau o promovare ratată la locul de muncă. Ar putea fi moartea cuiva drag. Pentru mine, declanșatorul a fost să aflu că sunt cel mai în vârstă jucător la un turneu de hochei.

Totuși, dacă analizăm mai îndeaproape situația, o să vedem și partea bună a

lucrurilor: mulți dintre noi trăiesc acum, mai mult decât oricând înainte, suficient de mult pentru a fi bunici care marchează. Acest lucru se datorează faptului că secolul al XX-lea a dezlănțuit o revoluție a longevității. Alimentația, sănătatea, tehnologia, igiena și îngrijirea medicală mai bune, împreună cu mai puțin fumat și creșterea veniturilor, ne ajută să trăim mult mai mult. Speranța medie de viață la nivel global s-a dublat de la 32 de ani, în 1900, la 71,4 ani în zilele noastre, depășindu-se și vârsta de 80 de ani în lumea celor bogați. În 1963, Japonia a început să ofere un pahar de argint pentru sake, numit *sakazuki,* fiecăruia dintre cetățenii săi care împlinea 100 de ani. Tradiția a luat sfârșit în 2015 pentru că centenarii japonezi sunt acum prea numeroși.

Acest lucru nu înseamnă că nimeni nu a trăit până la o vârstă înaintată în trecut. Speranța medie de viață a fost foarte scăzută așa de mult timp de-a lungul istoriei deoarece mortalitatea infantilă era foarte mare. Dacă supraviețuiai până la maturitate în epoca preindustrială, puteai să ajungi să ai o viață lungă. Datele istorice sugerează că până la 8% dintre cetățenii Imperiului Roman aveau vârste de peste 60 de ani și că mai mult de 10% din populația Angliei, Franței și Spaniei avea această vârstă în secolele al XVII-lea și al XVIII-lea. Isaac Newton a murit la 84 de ani. Din când în când, câte un caz neobișnuit de vârstă înaintată ajungea și în presă. Anglia a fost fermecată de un muncitor la fermă numit Thomas Parr, care a pretins că

ar avea 152 de ani în 1635, anul morții sale. În ciuda acuzațiilor că își confundase ziua de naștere cu cea a bunicului său, publicul englez a crezut cu naivitate poveștile despre dieta sa spartană („brânză mucegăită și lapte sub orice formă, pâine de proastă calitate, tare, și o băutură mică, în general zer acru“) și viața amoroasă plină de culoare, care a inclus penitență pentru adulter și procrearea unui copil în afara căsătoriei la vârsta de 100 de ani. A ajuns să fie atât de faimos, încât „Old Parr“ a fost pictat de Van Dyck și de Rubens și îngropat la Westminster Abbey.

Deși nimeni nu s-a apropiat de o vârstă la fel de înaintată ca aceea la care Parr pretindea că a ajuns, revoluția longevității este, dincolo de orice etalon, un salt imens înainte, un monument impunător pentru ingeniozitatea umană, un motiv de sărbătoare – și, cu toate acestea, de multe ori nu se simte așa. De ce nu? În principal, din cauza faptului că atitudinea noastră față de îmbătrânire nu a reușit să țină pasul cu explozia demografică ce și-a întins tentaculele. În loc să destupăm sticla de șampanie pentru a închina în cinstea tuturor acestor ani de viață suplimentari, cel mai adesea ne cramponăm de ideea că îmbătrânirea este un Lucru Rău. În loc să ne bucurăm de isprăvile noastre la hochei, ne panicăm că începem ușor-ușor să chelim.

Ia în considerare modul în care discursul public prezintă de obicei creșterea bruscă în longevitate ca pe o tendință negativă, alături

de schimbările climatice și inegalitățile economice. Reportajele mass-media, conform cărora populația globală de centenari depășește acum 450 000 de persoane sau că cei care au peste 65 de ani îi vor depăși în curând pe cei de până la cinci ani, sunt de obicei condimentate cu fraze precum „tsunami de argint“ și „bombă cu ceas“. Profeții nenorocirii avertizează că toată această viață mai îndelungată va aduce cu sine scleroza economică, lipsa forței de muncă, criza fiscală, căderea piețelor bursiere, prăbușirea serviciilor sociale, războaie între generații, sfârșitul inovării. Tot ei avertizează că, dacă nu începem să slăbim regulile privind eutanasierea, vom sfârși sufocați de bătrâni incontinenți care nu încetează niciodată să se plângă despre cât de bună era viața în trecut.

Îmbătrânirea personală inspiră o groază similară. Când ai întâlnit ultima dată pe cineva care să aștepte cu nerăbdare să împlinească 40 sau 50 de ani, ca să nu mai vorbim de 60 sau de 70 de ani? Într-adevăr, supraviețuirea până la 80 sau 90 de ani poate deveni un motiv de mândrie, dar, înainte de asta, însăși ideea de a îmbătrâni evocă, de obicei, frică, angoasă, desconsiderare și chiar repulsie. Ne cramponăm de ideea că îmbătrânirea este un blestem, că după un anumit punct fiecare zi de naștere ne face mai puțin atractivi, mai puțin productivi, mai puțin fericiți, mai puțin energici și mai puțin creativi, mai puțin sănătoși, mai puțin deschiși la minte, mai

puțin demni de iubire, mai puțin puternici, mai puțin vizibili, mai puțin utili – mai puțin noi înșine.

Peste tot, mesajul este același: mai tânăr, mai bun. Semnele de circulație înfățișează persoanele vârstnice ca pe niște siluete cocoșate sprijinite în bastoane și industria cosmetică se întrece în comercializarea unor produse „anti-îmbătrânire", de parcă îmbătrânirea ar fi o boală. În zilele acestea este greu să găsești o felicitare pentru ziua de naștere a unui adult care să nu fie un amestec de urări de bine cu milă și persiflare. De exemplu, pe una apare o femeie înspăimântată ca de un film de groază prost, lângă cuvintele „Doamne Dumnezeule, ai 30 de ani!"

Ideea că a fi mai în vârstă e nasol este împletită în bagajul nostru ereditar. Dacă uiți ceva înseamnă că „ai îmbătrânit", iar „să-ți resimți vârsta" înseamnă să te simți suferind, slăbit, inferior. Noi subminăm complimentele prin folosirea unor cuvinte precum „pentru vârsta ta" și numim vârsta de 60 de ani ca fiind noua vârstă de 40, iar 50, cea de 30, ca și când vârsta de ◊· sau cea de 60 de ani ar fi cumva un lucru de evitat, și nu ceva la care să aspiri. Sau ia în considerare modul în care, atunci când discutăm despre cei în etate, cădem pradă în mod obișnuit sindromului „încă": spunem că încă mai lucrează, încă mai fac sex, că sunt încă ageri la minte – ca și cum conectarea cu lumea după o anumită vârstă ar fi un miracol minor. Cuvântul „bătrân" este

atât de toxic, încât actrița Dame Judi Dench a interzis să fie folosit în casa ei.[1] „Vintage“ și „pensionare“ sunt și ele pe lista ei de cuvinte interzise. „Nu vreau nici măcar unul dintre acele cuvinte ce trimit la bătrânețe“, a explicat ea la scurt timp după ce a împlinit 80 de ani.

Chiar și grupurile proîmbătrânire se chinuie să găsească limbajul corect pentru această cauză. Jonathan Collie, cofondatorul *Age of No Retirement* din Londra, se confruntă cu aceeași problemă de fiecare dată când alcătuiește un comunicat de presă sau dă un interviu. „Problema“, spune el, „este că cele două cuvinte pe care le poți folosi sunt «bătrânețe» și «etate», dar de îndată ce le folosești, îi îndepărtezi pe toți.“ Laura Carstensen, director fondator al Stanford Center for Longevity, se confruntă cu aceeași problemă în SUA: „În ultimii ٤٠ de ani am încercat să-i conving pe oameni să folosească cuvântul «bătrân» cu mândrie, dar până acum nu mi-a reușit nici măcar cu o singură persoană“, spune ea. „De fapt, chiar și eu evit cuvântul «bătrân», de teamă ca termenul să nu fie interpretat ca o jignire.“

Atitudinea de respingere față de îmbătrânire nu este una nouă. În Antichitate, poeții și dramaturgii greci și romani îi ridiculizau pe bătrâni fără milă. Aristofan i-a portretizat drept fragili, patetici și predispuși la dorințe eroice jenante, iar Plaut a introdus tipologia bătrânului pervers. Bătrânii încornorați populează operele scriitorilor medievali, începând de la Boccaccio și până la

Chaucer. Cu mai mult de două secole în urmă, Samuel Johnson, creatorul primului dicționar englez, a detectat o prejudecată mult prea familiară cu privire la creierele în proces de îmbătrânire.[2] „Majoritatea oamenilor manifestă o înclinație răutăcioasă de a presupune că un bătrân are intelectul alterat“, scria el în 1783. „Dacă un bărbat tânăr sau de vârstă mijlocie, atunci când pleacă de undeva, nu-și amintește unde și-a pus pălăria, nu-i nimic; dar dacă aceeași lipsă de atenție este descoperită în cazul unui bătrân, oamenii ridică din umeri și spun: «Îl lasă memoria».“

S-a schimbat ceva de atunci și până acum? Da, dar nu în bine. Aversiunea noastră față de îmbătrânire – sau chiar față de aspectul fizic asociat cu aceasta – este mai accentuată decât oricând. Cheltuim 250 de miliarde de dolari pe produse și servicii antiîmbătrânire în fiecare an.[3] Tineri de 20 și ceva de ani apelează la botox și implanturi de păr înainte de interviuri de angajare, și chiar și adolescenții folosesc proceduri cosmetice pentru a-și „împrospăta“ aspectul fizic.

Uneori, pentru cineva care trece de o anumită vârstă, totul pare un sezon de vânătoare. Atunci când cadrele didactice de la Școala de Sănătate Publică din cadrul Universității Yale au căutat pe Facebook grupuri create pentru a discuta despre persoanele în vârstă, au găsit 84, cu 25 489 de utilizatori per total.[4] Cu excepția unui singur grup, toate făceau schimb de

stereotipuri ofensatoare. În descrierile grupurilor lor, mai mult de o treime pledau - pentru a li se interzice persoanelor în vârstă să șofeze, să meargă la cumpărături și să participe la alte activități publice. Un membru chiar a propus o soluție finală - pentru seniori: „Toți cei cu vârsta de peste 69 de ani ar trebui să se prezinte imediat în fața unui pluton de execuție."

Deși puțini merg atât de departe încât să susțină execuția sau eutanasierea, lovirea bătrânilor este ultima formă de discriminare cu care ne confruntăm în prezent. După referendumul pentru Brexit din 2016, când cetățenii mai în vârstă au votat în mod copleșitor ca Regatul Unit să părăsească Uniunea Europeană, unii comentatori au sugerat ca cetățenilor de peste 65 de ani să nu li se mai acorde dreptul de a vota. Pe aceeași linie, Mark Zuckerberg, fondatorul Facebook, a spus la un moment dat în fața unui public de la Universitatea Stanford că „tinerii sunt pur și simplu mai deștepți". După ce a primit ovații că și-a făcut apariția pe covorul roșu, la Premiile Grammy, fără podoabă capilară în urma luptei cu cancerul, cântăreața Melissa Etheridge s-a plâns de presiunea socială pentru a-și vopsi părul: „În fața lumii poți fi chel, dar nu cărunt."

Chiar și cadrele didactice care studiază îmbătrânirea simt această presiune. Un exemplu este Debora Price, profesor de gerontologie socială la Universitatea din Manchester. Când ne-am întâlnit într-o cafenea de lângă râul Tamisa, a vorbit cursiv

și convingător despre fiecare aspect legat de îmbătrânire, până când un subiect a dat-o peste cap: părul. Price nu a împlinit de mult 50 de ani și este brunetă datorită vizitelor regulate la salon. „Aș spune cu vehemență că niciodată nu mă dedau la nimic ce ține de antiîmbătrânire și totuși îmi vopsesc părul, iar singurul motiv pentru care o fac, absolut fără niciun dubiu, este ca să arăt mai tânără“, spune ea, simțindu-se ușor încurcată. „Este o parte omniprezentă a culturii antiîmbătrânire – chiar și printre gerontologi.“

Și eu fac parte din aceeași cultură. Când aveam 20 și ceva de ani, atunci când mă gândeam la cineva cu vârsta de peste 35 de ani, simțeam invariabil un amestec de desconsiderare și de groază. Îmi amintesc că am zâmbit forțat când Martin Amis a observat în *London Fields* că: „Timpul își vede de treaba lui imemorială ca toată lumea să arate și să se simtă de tot rahatul“. Am savurat din plin – bucurându-mă cu nesaț de necazul altuia – portretul făcut de John Updike lui Rabbit, care aluneca spre deznădejdea vârstei mijlocii „cu talia mărită și gârbovirea prudentă... indicii de slăbiciune, o slăbiciune care frizează anonimatul“. Am cântat melodia „My Generation“ a formației The Who și am savurat cu o plăcere nemiloasă și cântând din răsputeri versul: „Sper să mor înainte să îmbătrânesc.“ Acum, când mă apropii vertiginos de 50 de ani, sunt într-o fază de negare totală, punând în aplicare fiecare truc din carte pentru a ascunde de lume – și de

mine – propria-mi îmbătrânire. Ascund anul nașterii de pe Facebook? Bineînțeles. Accept vederea slabă doar ca să nu port ochelari de lectură? Bineînțeles. Îmi port părul scurt ca să maschez încărunţirea? Bineînțeles. Cât timp o să mai treacă până când, la fel ca Nora Ephron, o să încep să mă simt prost din cauza gâtului meu?**

Uneori, ascunderea vârstei mele devine absurdă. Deunăzi nu am reușit să citesc scrisul mic de pe un bec într-un magazin de electronice. După ce m-am chiorât cât m-am chiorât, m-am hotărât să cer ajutorul. În jurul meu erau câțiva tineri de 20 și ceva de ani care ar fi putut să citească textul într-o clipită, dar cumva nu m-am putut convinge să-i întreb: m-am simțit prea rușinat. Așa că m-am plimbat prin magazin până am găsit o femeie mai în vârstă, cu ochelari pe nas.

Astfel de tertipuri par inofensive, dacă nu chiar puțin patetice. Poate că și tu ai făcut ceva similar. Dar adevărul este că nu sunt deloc așa. Deciziile neimportante, precum cea pe care am luat-o în acel magazin, precum cea pe care Price o ia de fiecare dată când se programează pentru vopsirea părului, alimentează o problemă mare: sunt actele mici de trădare și de negare, microagresiunile spontane, oftaturile de capitulare care sprijină decretul cultural că îmbătrânirea este un joc rușinos despre pierdere și declin.

Desigur, există dezavantaje ale înaintării în vârstă. Să auzi caleașca înaripată a timpului cum o ia la goană poate fi o dezamăgire

existențială majoră. Indiferent de cât de multă varză kale mănânci sau de câte antrenamente de Pilates faci, gradual, corpul tău va funcționa din ce în ce mai prost în timp, iar creierul tău își va pierde din agerime. De asemenea, ai mai multe șanse să-i vezi pe cei pe care îi iubești îmbolnăvindu-se sau murind. Cu toate acestea, cel mai mare dezavantaj ar putea fi confruntarea cu viziunea noastră toxică asupra îmbătrânirii în sine. Nu numai că acest lucru ne condamnă să ne petrecem o mare parte din viețile noastre simțindu-ne distruși de cât de bătrâni suntem, dar ne și îngustează orizonturile. Imaginează-ți doar toate drumurile neexplorate, potențialul neexploatat, viața netrăită din cauza acelei mici voci din capul nostru care ne șoptește: „Ești prea bătrân pentru asta.“ O privire sumbră asupra vârstei a doua poate chiar să acționeze ca o profeție care se îndeplinește. Studiile arată că expunerea la idei pesimiste legate de îmbătrânire determină persoanele mai în vârstă să aibă rezultate mai slabe la testele de memorie, auz și echilibru și să meargă mai încet.[5]

Mă întreb dacă nu mi s-a întâmplat și mie ceva similar la turneul de hochei. După ce mi-a fost dezvăluit statutul de bunic rezident, prestația mea a fost mai slabă. Am început să joc așa cum mi-am imaginat că joacă un bătrân? Am încercat prea tare? Nu vom ști niciodată. Dar după ce echipa mea a pierdut în semifinale, eu am părăsit turneul cu ceva mult mai valoros decât un trofeu de hochei. Am plecat cu o misiune: să învăț

deopotrivă cum să îmbătrânesc mai bine și cum să mă simt mai bine cu privire la îmbătrânire.

Acest lucru s-ar putea să nu fie la fel de donquijotesc precum sună. De ce? Pentru că, de îndată ce privești dincolo de stereotipuri, îți dai seama că viața după 30 de ani nu este o coborâre jalnică în decrepitudine. Departe de așa ceva. Gândește-te doar la propriul tău cerc social. Oare toți cei pe care îi știi intră într-o vrie mortală în ziua în care nu se mai califică - pentru o vacanță Contiki***? Evident că nu. Dacă ești ca mine, știi o mulțime de oameni care o duc foarte bine la 40, 50, 60 și chiar la mai mulți ani. Chiar și părinții mei, în vârstă de vv, respectiv 83 de ani, se bucură de viață mai mult ca oricând – călătoresc, gătesc, fac sport, socializează, studiază, lucrează atunci când au chef.

Ideea că persoanele în vârstă sunt o povară fără nicio contribuție este în mod clar absurdă. Istoria este plină de oameni care au avut un succes fulminant în a doua parte a vieții. La trei secole după ce Michelangelo a terminat de pictat frescele în Capela Paulină, la vârsta de 74 de ani, Giuseppe Verdi a avut premiera celei mai frumoase dintre operele sale comice *Falstaff*, pe când avea 79 de ani. Arhitectul Frank Lloyd Wright avea 91 de ani când a terminat Muzeul Guggenheim din New York. Georgia O'Keeffe a creat artă notabilă în cel de al nouălea deceniu al vieții, iar Stanley Kunitz a devenit poet laureat în Statele Unite la vârsta de 95

de ani. Filozofi precum Kant, Gorgias și Cato au creat cele mai bune opere ale lor la bătrânețe. Deci, cine e mai inteligent acum, Zuckerberg?

Astăzi, sfera publică este invadată de oameni care fac lucruri extraordinare de partea „greșită" a vârstei de 50 de ani. Clint Eastwood a câștigat primul său Oscar - pentru cel mai bun regizor la vârsta de 62 de ani, iar pe al doilea, la 74 de ani. Mary Robinson luptă împotriva încălzirii globale la 70 de ani. Jane Goodall călătorește prin lume la 80 de ani, pentru a ține prelegeri cu casa închisă despre munca ei cu cimpanzeii din Tanzania. Warren Buffett este pe cale să-și sărbătorească cea de a 90-a zi de naștere în calitate de unul dintre cei mai de succes investitori din lume. La 90 de ani, Sir David Attenborough face documentare despre natură care sunt premiate, în timp ce Regina Elisabeta a II-a participă la mai mult de 400 de evenimente pe an.

Astăzi împingem limitele a ceea ce putem cu toții realiza la mult timp după prima tinerețe. În aceste zile, amatorii cu vârsta cuprinsă între 40 și 49 de ani aleargă în maratonul londonez mai repede decât cei care au 20 de ani.[6] După ce a urmat un tratament de fertilitate, o indiancă a dat naștere în ٢٠١٦, la vârsta de 72 de ani, unui băiat sănătos. Un an mai târziu, un veteran al Zilei Z**** a devenit cea mai în vârstă persoană care a sărit vreodată cu parașuta, sărind dintr-un avion de la 4 600 m, pe când avea 101 ani. În același timp, nivelurile IQ au

crescut constant la toate grupele de vârstă, inclusiv la cei de peste 90 de ani. „Vestea bună este că nu a fost niciodată o perioadă mai bună în care să fii un adult în vârstă“, spune Esme Fuller-Thomson, director la Institute for Life Course and Aging, din cadrul Universității din Toronto. Limba însăși evoluează pentru a reflecta această idee încrezătoare. În secolul al XIV-lea, Dante spunea că bătrânețea începe la 46 de ani. În 2017, Societatea Bătrânilor din Japonia și Societatea Gerontologică au propus modificarea vârstei la care cineva este considerat *rojin,* sau bătrân, de la 65 la 75 de ani.

Tendința de a accepta îmbătrânirea ca pe un privilegiu, și nu ca pe o pedeapsă, începe să se facă simțită tot mai mult precum o mișcare. Peste tot iau naștere grupuri – precum Age Demands Action, care acționează în 60 de țări – pentru a ne ajuta să profităm la maximum de viețile noastre mai lungi. Și guvernele se alătură cauzei. Pentru a elimina barierele și prejudecățile dintre tineri și bătrâni, Ministerul Educației din Franța încurajează profesorii să dezvolte proiecte între generații pe parcursul anului școlar. Pentru a încuraja învățarea de-a lungul întregii vieți, Singapore oferă în prezent bani tuturor cetățenilor de peste 25 de ani, pentru a se înscrie la cursuri sau la universitate. Organizația Mondială a Sănătății a promis să transforme intervalul 2020–2030 în prima Decadă a Îmbătrânirii Sănătoase.

Activiști individuali se implică și ei. La peste 80 de ani, actrița Jane Fonda militează - pentru a profita la maximum de ceea ce ea numește „al treilea act" al vieții. De la publicarea cărții *This Chair Rocks: A Manifesto Against Ageism,* în 2016, Ashton Applewhite, o scriitoare și activistă americană plină de viață, a vorbit pretutindeni, de la conferințele TED până la Națiunile Unite. A apărut prima oară în zona mea de interes într-un moment în care ideea de a scrie despre revoluția longevității mă umplea de îndoieli. Mă temeam că o carte despre îmbătrânire ar fi sumbră, plictisitoare, neatrăgătoare. Că nu ar fi suficiente vești bune despre îmbătrânire care să le depășească pe cele rele. Că a te împotrivi cultului tinereții ar fi în zadar. Având nevoie de o trezire la realitate, am făcut aranjamentele să trec pe la apartamentul lui Applewhite din Brooklyn, New York.

Într-o dimineață rece de iarnă, o găsesc afară, făcând fotografii graffitiului cu mesaj politic de pe niște panouri publicitare de pe stradă. A doua zi intenționează să se alăture unui marș pentru drepturile femeilor. Cu părul ei scurt, creț, cu discursul la foc automat și umorul înflăcărat, îmi amintește de prima mea șefă. O plac din prima secundă. La masa ei din bucătărie, plină de cărți și dosare, ne așezăm la un smoothie verde (suntem în Brooklyn, la urma urmei). Una câte una, începe să-mi alunge îndoielile. „Cu cât te gândești mai mult la îmbătrânire, cu atât este mai fascinantă", îmi spune ea. „Îmbătrânirea este ca și cum te-ai îndrăgosti

sau ai deveni părinte: este un lucru dificil, complex și frumos. Este modul în care trecem prin viață, cum interacționăm cu societatea și cu ceilalți. Și ce ar putea fi mai interesant decât asta?“

Bine, afirmaţia este digerabilă. Dar cum să depășim aversiunea față de îmbătrânire, care pare să fie prezentă de când lumea și pământul? Cum ar arăta un astfel de lucru și, mai ales, este oare posibil? Applewhite dă din cap afirmativ. „Adevărul este că, de îndată ce scapi de groaza opresivă și aculturalizată legată de înaintarea în vârstă, atunci tot ce ține de îmbătrânire arată mult mai bine“, spune ea. „Totuși, nu va fi ușor.“

„Nu va fi ușor“ nu înseamnă că este imposibil. Un motiv important de a fi optimiști este că tot mai mulți oameni din întreaga lume îmbătrânesc mai bine și mai îndrăzneț decât oricând altcândva. Ei navighează în jurul lumii după 40 de ani; revin pe băncile școlii după 50 de ani; întemeiază companii sau familii după 60 de ani; aleargă la maraton după 70 de ani; coordonează sau aderă la campanii politice după 80 de ani; se îndrăgostesc după ce împlinesc 90 de ani; creează artă la 100 de ani. În acest fel, aceștia cresc așteptările cu privire la ceea ce putem face cu viețile noastre mai lungi și, totodată, distrug tabuul că o populație în curs de îmbătrânire trebuie neapărat să fie o povară.

Mai mult, sunt dovada vie că vârsta cronologică își pierde puterea de a ne defini și de a ne constrânge. În aceste zile, ceea ce

contează mai mult și mai mult nu este momentul când te-ai născut, ci cum gândești, vorbești, arăți, te miști, exersezi, dansezi, te îmbraci, călătorești și te joci. Ceea ce te va defini în viitor, mult mai mult decât vârsta, sunt alegerile pe care le iei: cărțile pe care le citești, programele TV pe care le vizionezi, muzica pe care o asculți, alimentele pe care le consumi, oamenii pe care îi iubești, politica pe care o promovezi și munca pe care o faci. Această schimbare coincide cu mișcarea culturală mai largă către diversitate și libertate personală.

Acum ne exprimăm orientarea sexuală și identitatea de gen în moduri care ar fi fost de neconceput nu cu mult timp în urmă. Vârsta poate fi următoarea frontieră. Fondat în cadrul Universității din Oxford, Future of Humanity Institute reunește principalii gânditori în matematică, filozofie și știință - pentru a dezbate marile întrebări cu care se confruntă omenirea. Directorul său, Nick Bostrom, consideră că vârsta cronologică este de domeniul trecutului[7]: „Nu este important câți ani au trecut de când te-ai născut, ci unde te afli în acest moment din viața ta; ce gândești despre propria persoană depinde de ceea ce ești capabil și de ceea ce ești dispus să faci."

~

La câteva zile după întâlnirea cu Applewhite, vizitez Cho Heng Rice Vermicelli Factory din Thailanda. Acest complex imens, întins pe o suprafaţă de 12 hectare, aflat la marginea

orașului Bangkok, produce în fiecare an mai mult de 100 de milioane de dolari în făină de orez și fidea. Cu toate acestea, ceea ce îl face să fie cunoscut este faptul că personalul continuă să lucreze aici până la moarte sau invaliditate. Cel mai în vârstă angajat este un manager care se ocupă de întreținere și care se plimbă țanțoș prin complex, cu părul vopsit neconvențional și cu cel mai recent iPhone legat de curea. Are 86 de ani. Implementată de fondatorul fabricii cu aproape un secol în urmă, politica de păstrare a muncitorilor în vârstă are un succes atât de mare, încât oficialii guvernamentali, ținând seama de faptul că populația thailandeză îmbătrânește repede, prezintă Cho Heng drept un model pentru alte companii. Către sfârșitul vizitei mele, stau la taclale cu Darunee Kramwong, o femeie de serviciu de 73 de ani, angajată în companie de patru decenii. Stă pe marginea unei canapele în sala de conferințe, senină și atentă, ca o școlăriță care așteaptă să fie interogată în biroul directorului. Cu trăsăturile sale frumoase și zâmbetul fascinant, are genul de charismă care îi face pe fotografii *National Geographic* să cadă în genunchi. Vocea ei, suavă, puternică, presărând ironii, mă face să mă pierd puțin.

După ce a început pe linia de producție, Kramwong s-a alăturat echipei care curăță laboratoarele de înaltă tehnologie din fabrică și încă mai lucrează în șase ture de opt ore pe săptămână. Copiii ei își doresc ca ea să se pensioneze, dar îi place prea mult să lucreze la Cho Heng ca să le facă pe plac.

„Sunt bună la ceea ce fac pentru că știu foarte bine laboratoarele, ce să curăț și ce să nu curăț“, spune ea, așezându-se puțin mai sus pe canapea. „Familia mea vrea să rămân acasă, dar eu vreau să lucrez în fiecare zi pentru că prefer să fac diverse lucruri, să fiu activă, să-mi văd prietenii, să câștig bani, să ajut oamenii. Pur și simplu, ador să vin la fabrică.“

Când o întreb dacă se simte în vreun fel încurcată sau împiedicată de vârsta ei, Kramwong se uită la mine cu același amestec de surpriză și milă pe care l-ar putea avea pentru o fidea deformată de pe linia de ambalare. Dimpotrivă, spune ea, cei 73 de ani ai săi sunt o medalie de onoare. Se simte bine-venită la Cho Heng și este mândră că și colegii mai tineri îi cer sfaturile atât pentru curățenie, cât și în probleme sentimentale. „Îmi sunt ca niște frați și surori“, spune ea. „Câteodată mă tachinează și îmi spun *Buni*, dar nu mă deranjează, - pentru că sunt destul de bătrână ca să le fiu bunică!“ Râde și râsul ei este atât de cald, atât de pur, încât toți cei din cameră se alătură discuției în mod instinctiv. Mă surprind gândindu-mă: *Dacă așa e viața la 73 de ani, atunci cum să n-o aștepți cu nerăbdare?*

~

Îmbătrânirea este cel mai natural lucru din lume: după ١٢ luni, fiecare dintre noi va fi cu un an mai în vârstă. Cu excepția unui progres științific de proporții prometeice,

acest lucru nu se va schimba. Ce se poate schimba sunt *modul* în care îmbătrânim și ceea ce *simțim* legat de asta.

Scriind această carte, scopul meu este să valorific Efectul Kramwong. Să înțeleg și să îmbrățișez îmbătrânirea. Să arăt cum revoluția longevității poate fi mai degrabă o binecuvântare decât o povară. Să descopăr cum noi toți, singuri și împreună, putem face ca îmbătrânirea să fie mai bună pentru toată lumea.

Vom face acest lucru călătorind în lung și în lat, pentru a învăța de la oameni care pun cultul tinereții la locul său, trăind fiecare etapă a vieții după propriile reguli. Vom merge pe ringul de dans cu un DJ de 80 și ceva de ani din Polonia, vom sta la taclale cu artiști de graffiti de vârstă mijlocie din Spania și vom participa la primul concurs de Miss Univers pentru Seniori din Las Vegas. Ne vom întâlni cu un împătimit al jocurilor video de 80 și ceva de ani și vom înfrunta traficul din Bangkok alături de un șofer de autobuz în vârstă. Vom vizita niște studenți care trăiesc într-un cămin din Olanda, un profesor de 70 de ani care le învață croitorie pe tinerele pasionate de modă din New York și pe octogenarul din spatele unei revoluții a reciclării din Beirut. Vom încerca chiar și un lucru care se numește „costum de îmbătrânire“, pentru a vedea cum este să ai un corp mai în vârstă.

Această carte este și o călătorie personală. Până la finalul ei, vreau să nu îmi mai fac griji din cauza vârstei mele. Vreau să mă

simt bine când mă uit în oglindă, când cer ajutorul atunci când nu pot să citesc scrisul mic dintr-un magazin, când joc hochei împotriva unor jucători suficient de tineri - pentru a-mi fi copii. Vreau mai mult din ceea ce are Kramwong.

Pe scurt, scopul meu este să învăț să nu mă mai îngrozească ideea de îmbătrânire și, poate, chiar să încep să o aștept cu nerăbdare. Am prea multe așteptări? Hai să descoperim împreună.

Note:

* Autorul se referă la jocul de hochei cu minge pe un teren în aer liber (așa-numitul „hochei pe iarbă“) sau în sală. La momentul respectiv, Carl Honoré juca hochei pentru echipa London Jets. (*N. red.*)

** Aluzie la cartea *I Feel Bad About My Neck: And Other Thoughts on Being a Woman*, scrisă de Nora Ephron și publicată în 2006. (*N. trad.*)

*** Companie de turism care se adresează exclusiv tinerilor între 18 și 35 de ani. (*N. trad.*)

**** Expresia este folosită în limbajul militar și desemnează ziua de declanșare a unei ofensive. Cea mai cunoscută Zi Z din istorie este 6 iunie 1944, când a avut loc Debarcarea din Normandia, în cadrul căreia s-a încercat eliberarea Europei de sub dominația nazistă. (*N. trad.*)

1 Scott Feinberg, „Judi Dench on Beating Failing Eyesight, Bad Knees and Retirement“, în *Hollywood Reporter*, 21 februarie 2014. (*N. a.*)

2 James Boswell, *The Life and Times of Samuel Johnson*, Wordsworth Editions, Londra, 1999, p. 849. (*N. a.*)

3 *Market Data Forecast*, „Anti-Aging Market by Demographics, by Products, by Services, by

Devices, and by Region-Global Industry Analysis,Size, Share, Growth, Trends, and Forecasts (2016–2021).“ (*N. a.*)

4 Becca R. Levy, Pil H. Chung, Talya Bedord, Kristina Navrazhina, „Facebook as a Site for Negative Age Stereotypes“, în *The Gerontologist*, vol. 54, nr. 2, 1, 2014, pp. 172–176. (*N. a.*)

5 Lena Marshal, „Thinking Differently About Ageing“, în *The Gerontologist*, vol. 55, nr. 4, 2015, pp. 519–525. Vezi și Deirdre A. Robertson, George M. Savvy, Bellinda L. King-Kallimanis, Rose Anne Kenny, „Negative Perceptions of Aging and Decline in Walking Speed: A Self-Fulfilling Prophecy“, în *PLOS One*, vol. 10, nr. 4, 2015. De asemenea, vezi și Suzete Chiviacowskya, Priscila Lopes Cardozoa, Aïna Chalabaev, „«Age Stereotypes» Effects on Motor Learning in Older Adults“, în *Psychology of Sport and Exercise*, vol. 36, 2018, pp. 209–22. (*N. a.*)

6 „London Marathon: Middle–Aged Runners Faster Than Their Younger Counterparts“, în *Daily Telegraph*, 20 aprilie 2015. (*N. a.*)

7 Catherine Mayer, „Amortality“, în *TIME*, 12 martie 2009. (*N. a.*)

CAPITOLUL 1

Cum s-a demodat îmbătrânirea

Îmbătrânesc... îmbătrânesc...Am să
port pantalonul suflecat, tineresc.

T. S. Eliot„Cântecul de dragoste al luiJ. Alfred
Prufrock"*

Shoreditch este genul de loc pe care Mark Zuckerberg l-a avut în minte atunci când a ridicat în slăvi creierele tinerilor, un loc care îl poate face pe orice om trecut de 35 de ani să se simtă puțin scos la pensie. În ultimii ani, acest colț din estul Londrei a înflorit transformându-se într-un Silicon Valley în miniatură. Străzile înguste sunt înțesate de firme din domeniul tehnologiei și de *start-up*-uri, la pachet cu cohorta obișnuită: baruri, restaurante de sushi, cafenele care servesc cafea preparată la rece. Tineri din toate colțurile lumii se deplasează pe scutere și biciclete Fixie. Printre hackathon-uri** și teste beta, se relaxează și plănuiesc cum vor domina lumea, în timp ce se înfruptă din covrigi fără gluten și bere artizanală. Toți ochii sunt pe același premiu: lansarea următorului miracol sau cel puțin deținerea unor acțiuni la el.

Sunt în Shoreditch în seara aceasta pentru a privi energia antreprenorială dezlănțuită în afacerea îmbătrânirii. Prilejul este o prezentare de idei care promit să „accelereze inovarea pentru a îmbunătăți viața adulților de vârste înaintate din întreaga lume“. Zece *start-up*-uri vor prezenta planuri de afaceri unei audiențe formate din antreprenori, investitori și pasionați de politici publice. Juriații vor alege apoi un câștigător care va merge în finala europeană. Două întrebări ies în evidență deja în carnetul meu: Ce înțeleg junii turci*** din Shoreditch prin expresia „adult de vârstă înaintată“? Și cum își propun să le îmbunătățească viața?

Locul de desfășurare este London Campus, centrul Google pentru antreprenori. Când ajung, un tânăr într-o vestă strâmtă umblă de colo-colo prin fața clădirii, precum o santinelă agitată, răstindu-se la un smartphone cu privire la o întâlnire cu investitori. „Îi încântă pe deplin ideea de a face ceva cu bătrânii“, strigă el. Până acum, cam atât despre Shoreditch.

În interior, holul este festonat cu gadgeturi din tinerețea mea, care acum sunt considerate antichități – un iMac original, un radio-tranzistor, un televizor cu tub catodic, un proiector pentru filme Super 8. Pe un perete este un slogan direct din cartea cu strategii a *start-up*-ului: „Mai mare. Mai luminos. Mai îndrăzneț. Mai curajos.“ Lumea s-a adunat deja în jurul unei mese, ciugulind *nachos* și brânză *burrata*. Este un grup de

tineri. Îl abordez pe unul de 20 și ceva de ani, cu barbă, să-l întreb de ce a venit la un eveniment despre procesul de îmbătrânire. „Sunt un antreprenor avid, mereu în căutarea următoarei idei mari de afaceri“, îmi spune el. „Și îmbătrânirea este pe val în prezent.“

Tonul său de mercenar mă face să tresar, dar apoi îmi amintesc că particip la un eveniment de promovare. Dacă stai să analizezi partea bună a situației, sala este înțesată de oameni inteligenți, puși pe fapte care iau în serios îmbătrânirea și se gândesc cum pot îmbunătăți acest proces. Ce să nu-ți placă la asta?

Mă așez să ascult prezentările. Prima este - despre un gadget care măsoară riscul de a cădea și a-ți fractura un șold. Apoi urmează o aplicație pentru a reduce izolarea socială a adulților de vârstă înaintată prin simplificarea schimbului de mesaje și fotografii. Următorul vorbitor este un antreprenor cu față de copil, care vorbește repede, explicând că cea mai bună modalitate de combatere a abuzului, depresiei și malnutriției în rândul persoanelor în vârstă este de a digitaliza procesul de îngrijire la domiciliu. După aceea, ni se arată un scaun cu rotile „omnidirecțional“, care merge în sus și în jos, precum și în față, în spate și în lateral. Prezentarea câștigătoare este despre un site de tip *agregator***** care vinde produse destinate persoanelor ce suferă de demență.

Fiecare dintre aceste idei poate ajuta ca lumea să devină un loc mai bun, iar zelul

antreprenorilor este molipsitor. Chiar și atunci când ridică în slăvi potențialul de profit, cei mai mulți vorbesc despre faptul că au fost inspirați de situația dificilă a cuiva apropiat. Câștigătorul și-a petrecut ani de zile îngrijindu-și mama răpusă de demență. Pe măsură ce aplauzele cuprind sala, mă trezesc luând parte la ovațiile mesianice.

Cu toate acestea, mă simt și ușor descurajat. De ce? Deoarece fiecare produs, fiecare prezentare, fiecare plan de afaceri pornește de la aceeași premisă: „să fii în vârstă" înseamnă să fii singur, fragil, să-ți pierzi memoria, să fii imobil, trist sau vulnerabil – sau toate la un loc. Cum rămâne cu mulțimile tot mai mari de oameni fericiți, sănătoși, care profită la maximum de această vârstă înaintată? Nimic din cele prezentate aici nu este relevant pentru cineva ca Darunee Kramwong. Sau pentru mine, adevărul fie spus. Înconjurat de toată acea *jeunesse dorée****** din Shoreditch, la cei 50 de ani care se apropie vertiginos, mă calific drept „adult în vârstă" și, cu toate acestea, ar mai putea trece încă mulți ani până să am nevoie de orice din ce a fost prezentat aici în seara aceasta. De ce nu a mers nimeni pe scenă cu un instrument care să-i ajute pe cei ca mine să construiască o aplicație? Sau pentru a-i arăta cuiva precum Kramwong cum să promoveze un *start-up* în Shoreditch?

După eveniment, când măresc coada celor care așteaptă Uberul afară, mi se pare că prezentările din această seară ilustrează, de

fapt, modul greșit în care abordăm îmbătrânirea. Când suntem rugați să ne imaginăm ce înseamnă să fim „în vârstă“, ne raportăm automat la cel mai prost scenariu dintre toate. Să analizăm lucrurile puțin. Ce imagini îți trezește în minte îmbătrânirea? Dacă ești ca mine sau inovatorii cu bune intenții din Shoreditch, cele care îți dau târcoale sunt în mare parte sumbre: slăbire, decădere, incapacitate digitală, demență, moarte. Este portretul jalnic, respingător al lui Dorian Gray care se descompune în pod. Bătrânul din azil, care mai participă la încă un joc de bingo. Bunicuța care nu reușește să recunoască o rudă sau să-și găsească drumul spre casă. Bunicul care nu poate să urce treptele sau să se șteargă singur la fund.

Pentru a profita la maximum de viețile noastre mai lungi, trebuie să ne descotorosim de acest mod de gândire al celui mai rău scenariu posibil. Și, pentru a face acest lucru, trebuie să înțelegem mai întâi de unde provine aversiunea noastră față de îmbătrânire și cum de a devenit așa de înrădăcinată.

~

Să începem prin a numi problema. În 1969, Robert N. Butler, un gerontolog american, a inventat termenul „ageism“ pentru a descrie „stereotipurile sistematice și discriminarea față de oameni pentru motivul că sunt în vârstă“. Mai târziu, definiția s-a lărgit pentru a include și denigrarea îmbătrânirii în sine.

Deși stereotipurile legate de vârstă sunt de obicei crude (cei în vârstă sunt uituci, triști, slăbiți, irascibili, neatrăgători, plictisitori), uneori pot fi pozitive (bătrânii sunt înțelepți) sau chiar direcționate către tineri (milenialii sunt precum niște fulgi de zăpadă). Dar efectul categoric este întotdeauna același: să îi pună pe toți cei născuți în același an în aceeași oală și să ne facă pe toți să ne simțim prost că înaintăm în vârstă.

Discriminarea pe motive de vârstă are o propunere unică de vânzare (USP******) care o diferențiază de alte forme de discriminare precum rasismul sau sexismul: vine cu o porție suplimentară serioasă de autodispreț. Un susținător al supremației albilor nu va fi niciodată negru. Un bărbat misogin este puțin probabil să se transforme într-o femeie. Dar cu toții îmbătrânim. Să te dedai discriminării pe motive de vârstă înseamnă, prin urmare, să îți denigrezi și să îți negi eul viitor. Bernardino din Siena, un misionar franciscan, spunea la începutul secolului al XIV-lea: „Toată lumea dorește să ajungă la bătrânețe, dar nimeni nu dorește să fie bătrân."

Așadar, cum a luat naștere discriminarea pe motive de vârstă? Punctul de plecare este cuvântul care începe cu M. Benjamin Franklin spunea că moartea și impozitele sunt singurele certitudini în viață și nici măcar cel mai inteligent contabil nu te poate ajuta să le eviți pe ambele. În fiecare zi, în jur de 150 000 de suflete se eliberează din lațul strâns al vieții. Și la fel de sigură ca moartea

este dorința noastră de a o evita. Evoluția ne-a înzestrat cu un instinct de supraviețuire care ne face să trecem peste orice și să nu cedăm niciodată. Gândește-te la Ernest Shackleton, care a traversat mările înghețate, învolburate de furtuni din Antarctica, într-o barcă de salvare. Sau la supraviețuitorii avionului prăbușit în Anzi care s-au hrănit cu cadavrele celorlalți pasageri pentru a rămâne în viață.

Chiar și cei care cred în viața de după moarte rareori se grăbesc să ajungă la ea, de aici și dorința de a cunoaște nemurirea, care dăinuie de-a lungul timpului și diferitelor culturi. *Epopeea lui Ghilgameș*, una dintre cele mai vechi opere literare, vorbește despre un rege sumerian care își dorește să trăiască pentru totdeauna. Mai târziu, aproape fiecare alchimist din Europa medievală s-a implicat în cursa de a găsi rețeta pentru viața veșnică, iar câțiva împărați din dinastia Tang din China au pierit după ce au dat pe gât elixire ale tinereții amestecate cu mercur sau plumb.

Ba mai mult, dorința de a înșela moartea s-a accentuat în lumea modernă. Imortalitatea de tip virtual este iminentă, acum că firme precum Forever Identity și Eternime transformă clienți în avataruri digitale și holograme care vor trăi mult după ce aceștia își vor da ultima suflare. În lumea offline, miliarde de dolari sunt pompați în cursa - pentru a opri îmbătrânirea. Una dintre multele teorii care sunt acum dezbătute este că îi putem întineri pe bătrâni cu transfuzii

de sânge de la tineri. Mișcarea de a „vindeca“ moartea are chiar și o figură memorabilă, un gerontolog numit Aubrey de Gray, care, înarmat cu o barbă ca din Vechiul Testament și o prezentare PowerPoint, călătorește în lung și în lat spunând publicului că prima ființă umană care va trăi 1000 de ani s-ar putea să fie deja în viață.

Cu toate acestea, eradicarea morții ține mai mult de genul științifico-fantastic decât de știință. În ciuda vieților noastre tot mai lungi, rămânem programați, la nivelul nucleului nostru celular, să murim. Cercetătorii de la Universitatea din Arizona au folosit modele matematice pentru a arăta că oprirea procesului de îmbătrânire cu totul, în organisme complexe, multicelulare precum ființele umane, este la fel de nerealistă precum fata morgana. „Îmbătrânirea este inevitabilă din punct de vedere matematic – cu adevărat inevitabilă“, spune Joanna Masel, profesoară de ecologie și biologie evolutivă și autor principal al studiului. „Logic, teoretic sau matematic, nu există nicio scăpare.“

Faptul că moartea, distrugătoarea lumilor, ne așteaptă pe toți transformă îmbătrânirea în inamicul nostru. Cum să nu o facă? Cu fiecare an, fiecare lună, fiecare săptămână, fiecare zi, fiecare minut ajungem tot mai aproape de sfârșitul pe care nimeni nu își dorește să-l atingă. Chiar și cel mai mic semn de îmbătrânire – un rid, un fir de păr alb, o încheietură care trosnește – este o altă amintire că doamna cu coasa vine spre

noi, că timpul pe care îl mai avem ca să facem toate lucrurile pe care ni le dorim este pe terminate.

Frica de moarte este, probabil, mai acută în zilele noastre. Nu numai că secularizarea ne-a deposedat de consolarea vieții de apoi, dar ne-am bătut joc de toată povestea asta cu muritul. În cea mai mare parte a lumii, moartea a fost supusă medicalizării și instituționalizată. Când ne apropiem de sfârșit, abordarea standard este să facem tot posibilul – indiferent de costul în bani, durere, suferință și pierdere a demnității – să rămânem în viață. „Ne imaginăm că putem aștepta până când medicii ne vor spune că nu mai pot face nimic altceva pentru noi. Dar se întâmplă rareori ca medicii să nu mai poată face nimic", scrie chirurgul Atul Gawande în cartea sa *Să vorbim despre moarte*[8]. „Pot administra medicamente toxice cu o eficacitate necunoscută, fac intervenții chirurgicale pentru a încerca să îndepărteze o parte din tumoră, introduc un tub de alimentare dacă o persoană nu poate mânca: există întotdeauna ceva ce pot face." Acest lucru ne poate transforma ultimele zile, săptămâni sau chiar luni într-un iad demn de picturile lui Hieronymus Bosch, lăsându-ne să murim conectați la aparate și înconjurați de personalul medical. Am văzut cu toții acest scenariu jucat în drame TV sau în propria noastră viață – și ne dă un fior rece pe șira spinării. Cu ce rămân eu din asta: „Dacă îmbătrânirea duce în acest punct, nu vă bazați pe mine."

Chiar și fără umbra morții, îmbătrânirea se supune unei presiuni patetice, schimbându-ne în moduri nedorite. Începe ușurel, cu o rezistență, putere și libido scăzute, vederea și auzul deteriorate și un declin al memoriei pe termen scurt. În decrepitudinea noastră, lucrurile pot deveni cu adevărat urâte. Shakespeare, ca de obicei, a vorbit despre asta cel mai bine. În discursul „șapte vârste ale omului“ din *Cum vă place*, el descrie ultimul capitol înainte de moarte ca o „a doua copilărie și o totală uitare, fără de dinți, fără de ochi, fără de gust, fără orice“. Nu este de mirare că îmbătrânirea este exclusă din orice paradis sau utopie imaginate vreodată.

Desigur, nu toată lumea trăiește nivelurile de suferință ale lui Shakespeare la sfârșitul vieții. Dinții sunt într-o stare mai bună în zilele noastre și mulți dintre noi ne menținem într-o condiție fizică mulțumitoare până în ziua când cădem din picioare. Alții doar suportă o perioadă scurtă de „fără orice“. Problema este că niciunul dintre noi nu știe cu siguranță cum se va desfășura actul nostru final — și tentația este să ne imaginăm cel mai rău scenariu posibil, mai ales acum când medicina modernă a inventat un milion de modalități de a ne menține în viață mult timp după ce am putea prefera să fim deja oale și ulcele. „S-ar putea să fie mai multă teamă acum cu privire la îmbătrânire pentru că nu este niciun dubiu că nu se va întâmpla: trebuie să fii cu adevărat ghinionist ca să nu trăiești până la 70 de ani și mai bine“, spune Pat Thane,

expert în istoria îmbătrânirii, în cadrul King's College London. „Problema este că nu știi în ce stare vei fi atunci când vei ajunge acolo."

Această incertitudine este amplificată de reticența noastră de a ne gândi serios la eul nostru viitor. Îmi amintesc destul de clar cum eram la 40, 30 sau la 20 de ani, iar orice lacune din memoria mea pot fi umplute prin vizionarea clipurilor video și fotografiilor de atunci, recitind ceea ce am scris la momentul respectiv sau consultându-i pe cei care mă cunoșteau atunci. Simt o legătură puternică cu eul meu mai tânăr. Prin contrast, eul meu viitor este un necunoscut absolut.

Viața mea și-ar putea schimba cursul într-un milion de feluri, astfel încât să îmi compun un portret al meu la 60 sau la 70 de ani, ca să nu mai zic 80 sau 90 de ani, pare echivalentul cognitiv al încercării de a înțelege cartea *Infinite Jest********. Sarcina este cu atât mai dificilă din cauza felului în care am fost concepuți. Strămoșii noștri vânători-culegători nu aveau niciun motiv să se gândească la viitor sau să își facă planuri pentru că trăiau în prezent, concentrându-se asupra a ceea ce trebuia făcut pentru a supraviețui unei alte zile. „Am fost orientați dintr-o perspectivă evoluționistă să acordăm atenție momentului de față, iar prezentul are o forță puternică asupra noastră", spune Hal Hershfield, psiholog la UCLA Anderson School of Management, la Universitatea din California. „Pur și simplu nu am fost

proiectați să ne gândim la viitorul pe termen lung și acest lucru creează o disociere emoțională fundamentală cu sinele nostru mai în vârstă."

Această disociere alimentează discriminarea pe motive de vârstă în două moduri. În primul rând, le permite celor mai întunecate prejudecăți ale noastre cu privire la îmbătrânire să înflorească fără opreliști. În al doilea rând, este mai ușor să-i bagi pe cei mai în vârstă în aceeași oală etichetată „Alții".

Dar dacă ne străduim să ne imaginăm viitorul, ca să nu mai vorbim despre a vedea lucrurile bune din el, poate că există speranță ca eul nostru îmbătrânit să fie găsit si în trecut.

~

Înțelepciunea obișnuită ne spune că trecutul a fost o perioadă de aur pentru îmbătrânire, că înaintarea în vârstă nu era privită ca o povară de către strămoșii noștri, deoarece bătrânii erau foarte respectați. Să fi stat lucrurile vreodată astfel? Și, dacă da, ce ne spune acest lucru despre susținătorii discriminării pe motive de vârstă de astăzi?

Desigur, puteau să existe aspecte pozitive ale îmbătrânirii în trecut. Bătrânii își dobândeau cinstea și onoarea prin îndeplinirea unor roluri-cheie în societăți tradiționale: strângând mâncare; învățându-i pe tineri să facă arme, unelte, coșuri și haine; îngrijindu-și nepoții; servind în calitate de conducători și consilieri politici și

spirituali. Cunoștințele lor despre istorie, cântece și medicină i-au transformat într-un fel de Google al epocii de dinaintea limbajului scris. Un proverb african spune: „Când un bătrân moare, o bibliotecă arde.“

Multe dintre marile civilizații au păstrat cu sfințenie con-sideraţia deosebită față de vârstă în legile lor. Bătrânii stăteau în vârful ierarhiei confucianiste, iar copiii puteau fi pedepsiți pentru maltratarea părinților vârstnici în Grecia antică. Atât în imperiul Maya, cât și în cel Inca, tinerii erau obligaţi să arate o supunere absolută față de bătrânii lor. La fel cum bărbații în vârstă vorbeau întotdeauna primii în consiliile publice din Atena, Sparta și Roma, casele de rugăciuni puritane din America colonială rezervau cele mai onorante locuri pentru cei mai în vârstă membri ai congregației. Chiar și cei care au orchestrat Revoluția Franceză, foarte disprețuitori față de tradiție, au încercat să facă din respectul pentru vârstă o datorie patriotică. Au creat o nouă sărbătoare națională, *Fête de la Vieillesse*, în care orașele le acordau un omagiu cetățenilor mai în vârstă, decorându-le casele, făcând parade cu ei pe străzi și cântând imnuri seculare în care le proclamau virtutea. Un astfel de imn, cântat la Toulouse în 1797, suna astfel:

> *Dar aflați că la această vârstă onorabilă,Înțeleptul ajunge doar prin pace.Numai aceasta conferă o sănătate durabilă.Cei răi nu cunosc niciodată bătrânețea.*

Într-adevăr, unii au interpretat ajungerea la o vârstă foarte înaintată ca dovadă a forței, a disciplinei și a virtuții. Prin urmare, nu era neobișnuit să îți adaugi ani la vârsta reală, după cum probabil a făcut-o Old Parr. În 1647, Thomas Fuller, cleric și cărturar englez, a avertizat că „mulți bătrâni își setează ceasul vârstei prea repede odată ce trec de 70 de ani și înaintând cu 10 ani în 12 luni, ajung să aibă 80 de ani. Chiar așa, în decurs de un an sau doi, ajung să aibă chiar și 100.“

Pe lângă cinste și onoare, vârsta putea conferi și o influență politică reală. Trebuia să ai cel puțin 50 de ani ca să fii jurat în Grecia antică. Cicero, politician roman din secolull î.Hr., a ridicat în slăvi „gloria supremă a senectuții (...)puterea, autoritatea și influența sa“. În timpul Renașterii, Veneția a ales ca importantul titlu de doge să îi fie atribuit celui mai experimentat bătrân. În general, de-a lungul istoriei și civilizațiilor, tații își exercitau puterea asupra urmașilor lor controlând pământul familiei până la moarte. În Europa secolelor al XVII-lea și al XVIII-lea, tinerii au încercat să dobândească o fărâmă din acea cinste, onoare și influență îmbrăcându-se astfel încât să arate mai în vârstă. Purtau peruci pudrate și veșminte croite special pentru a da impresia unor umeri strâmți, rotunjiți, talii și șolduri mai dezvoltate și chiar o coloană vertebrală ușor curbată.

Un alt avantaj din trecut: era mult mai puțin probabil să fii desconsiderat din cauza

vârstei tale cronologice. Registrele erau atât de puține și cei care aveau cunoștințe de aritmetică erau atât de rari, încât majoritatea strămoșilor noștri nu aveau decât o idee vagă despre adevărata lor vârstă. De-abia în 1900, guvernul american a adăugat în formularele de recensământ o secțiune - pentru data nașterii. Referirile îngrijorate cu privire la împlinirea a 30, 40 și 50 de ani sunt rare în documentele istorice deoarece numerele în sine nu aveau cine știe ce semnificație sau putere intrinsecă. Ideea de a trece printr-o „depresie cauzată de aniversări“ i s-ar fi părut caraghioasă unui țăran din Europa medievală sau unui funcționar din dinastia Qin, deoarece a avea o anumită vârstă pe hârtie nu te expunea la un torent de prejudecăți. În schimb, ceea ce te definea erau etapele importante – serviciul, căsătoria, paternitatea, doliul, moștenirea – care se puteau întâmpla la aproape orice vârstă.

Să comparăm acest lucru cu ceea ce se întâmplă în zilele noastre, când a nu ști ce vârstă ai este interpretat ca un semn de dizabilitate cognitivă, vârsta cronologică determinând foarte multe lucruri în viața noastră: ce anunțuri apar pe rețelele de socializare; cât de mult plătim pentru asigurare; când putem să cumpărăm țigări și alcool, să facem sex, să studiem, să votăm, să intrăm în armată, să câștigăm salariul minim, să ne pensionăm, limita de vârstă - pentru pensie, să ne înscriem într-o comunitate de pensionari. În zilele noastre, atunci când suntem întrebați ce vârstă

avem, mulți dintre noi se agită puțin înainte de a răspunde deoarece calculăm în minte ce presupuneri vor face alții, ce prejudecăți vor lua naștere, odată ce numărul este spus cu voce tare. O să creadă că sunt prea tânăr sau prea bătrân? Că duc lipsă de experiență sau de energie? Că îmbătrânesc frumos sau urât? Nu e de mirare că unul dintre primele răspunsuri care apar atunci când tastezi fraza „Mint cu privire la...“ pe Google este „vârstă“. Sau că Tinder te poate taxa suplimentar pentru a-ți ascunde vârsta. Sau că în California s-a adoptat o lege care le oferă angajaților din industria cinematografică dreptul de a-și exclude ziua de naștere din profilurile lor, în bazele de date online ale filmelor. „Fără astfel de bariere de vârstă clare, oamenii din trecut erau judecați mult mai mult în funcție de modul în care arătau, se prezentau și se comportau“, spune Thane. „Suntem mult mai conștienți de vârsta noastră și probabil că acest lucru face ca înaintarea în vârstăsă fie mai dificilă.“

Chiar și așa, istoricii își dau ochii peste cap când sunt între-bați dacă trecutul a fost o epocă de aur pentru înaintarea în vârstă. Nu a fost. Pentru început, lipsa medicinei moderne a făcut ca boala, decrepitudinea și moartea să fie mult mai greu de îndurat. Și nici îmbătrânirea nu garanta întotdeauna că vei avea parte de cinste, onoare și influență. Când bătrânii lor deveneau o povară, adesea societățile tradiționale îi ucideau cu o cruzime barocă. Amerindienii Hopi îi abandonau în colibe speciale; samoanii și

indienii Aché din Paraguay îi îngropau de vii; locuitorii regiunii Bactria din Asia Centrală îi dădeau câinilor drept hrană; turco-mongolii preferau ca metodă sufocarea. În Sardinia antică, bătrânii erau aruncați de pe stânci. Populația Ojibwa din jurul Lacului Winnipeg, masageții și indienii Padaei din Asia alegeau sacrificii ritualice. În Siberia de Nord, dacă erai prea bătrân ca să mai poți vâna, trebuia să te sinucizi umblând prin zăpadă.

Mai mult decât atât, indiferent de ce avantaje te bucurai în trecut, odată cu înaintarea în vârstă, acestea erau distribuite inegal, bărbații din elită fiind beneficiarii principali. Îmbătrânirea era rareori o binecuvântare pentru femei sau pentru săraci. Alături de spectacolele publice de demonstrare a respectului care au avut loc de-a lungul istoriei, circula și un curent de dispreț și respingere a persoanelor în vârstă. Artiștii, dramaturgii și filozofii îi prezentau adesea ca fiind fragili, plini de sine, urâți, lacomi, înguști la minte, malițioși și inacceptabil de libidinoși. Chiar în condițiile în care se bucurau de cele mai bune strane bisericești, bătrânii din America colonială erau ținta disprețului din cauza vârstei. Increase Mather, un preot puritan, s-a plâns că „tratarea persoanelor în vârstă cu un limbaj lipsit de respect și batjocoritor numai din cauza vârstei lor este un păcat foarte mare în fața lui Dumnezeu, și cu toate acestea, cât de obișnuit este să spunem despre cutare sau cutare persoană că e bătrână, într-un mod plin de dispreț față de vârsta ei“. Creștinii timpurii se temeau că

Dumnezeu însuși avea o înclinație de a discrimina persoanele în vârstă. Psalmul 71 conține o pledoarie cât se poate de relevantă: „Nu mă lepăda la vremea bătrâneţii; când mi se duc puterile, nu mă părăsi!“********

Thane reamintește de consensul dintre istorici atunci când spune: „Este pur și simplu o aberație că în trecut oamenii erau respectați pentru că erau bătrâni.“

~

Făurirea lumii moderne a făcut ca îmbătrânirea să fie încă și mai puțin atrăgătoare. Înainte de secolul al XVI-lea, oamenii nu credeau în progres.[9] Perspectiva dominantă în majoritatea culturilor era că lumea era fie în stagnare, fie în declin. Dacă exista un viitor mai bun pe care să îl aștepți cu nerăbdare, acela era în viața de apoi. Toate acestea s-au schimbat, totuși, când Revoluția Științifică ne-a oferit puterea de a remodela lumea, transformând ideea de progres într-un articol de credință și într-o stea culturală călăuzitoare. De îndată ce s-a înrădăcinat credința că, de fapt, condiția umană poate fi îmbunătățită, îmbătrânirea – fără a mai menționa și moartea – a început să arate ca spărgătorul de petreceri absolut: însemna ratarea viitorului mai bun promis chiar aici, pe Pământ.

Trecerea de la societățile agrare la cele industriale a pus și mai mult în umbră vârsta mai înaintată. Tații și-au pierdut influența pe măsură ce au apărut noi locuri de muncă

care le-au permis copiilor lor să prospere după propriul plac. Răspândirea alfabetizării a făcut ca toate cunoștințele altădată posedate de oamenii mai în vârstă să ajungă la îndemâna tuturor. Tehnologia aflată într-o schimbare rapidă a făcut ca noile competențe să fie mult mai râvnite decât experiența și abilitățile de calitatea a doua. Limba în sine reflecta și ea declinul vârstei. Multe cuvinte folosite pentru a descrie persoanele mai în vârstă într-o manieră neutră sau măgulitoare – de la „senior“ și „moș“ la „babac“ și „moșneag“ – au căpătat înțelesuri peiorative de-a lungul ultimelor secole. Cândva medalie de onoare pentru soldații din armata lui Napoleon, expresia „vechea gardă“ a ajuns să însemne reacționar și corupt.

Pe măsură ce speranța medie de viață a început să fie din ce în ce mai mare, la fel s-a întâmplat și cu angoasa în privința populației încărunțite. Pentru a se ocupa de rândurile tot mai numeroase ale celor care erau, conform spuselor unui lider de sindicat american, „prea bătrâni ca să muncească, prea tineri ca să moară“, statele moderne au început să dezvolte sisteme naționale de pensii spre sfârșitul secolului al XIX-lea, lucru ce s-a dovedit o binecuvântare și un blestem deopotrivă. Avantajul a fost că milioane de oameni au fost salvați din ghearele sărăciei în ultimii lor ani pe pământ. Dezavantajul a fost că ne-a făcut pe toți prizonieri într-un ciclu de viață cu trei etape – educație, muncă remunerată, relaxare la pensie – care a încorporat ideea

că undeva, în jurul vârstei de 60 de ani, ne transformăm instantaneu din producători în beneficiari. Într-o cultură care măsoară valoarea personală prin aportul nostru la PIB, acea etapă finală, chiar și atunci când este redenumită „anii de aur", a ajuns să semene cu traiul pe spinarea altora. În 1967, formația The Beatles se întreba deja: „Vei mai avea nevoie de mine, mă vei mai hrăni când voi avea 64 de ani?"********

Explozia tinereții din anii '60 a erodat și mai mult farmecul îmbătrânirii. Omenirea a admirat dintotdeauna vigoarea, fertilitatea și frumusețea tinerilor – mitologia greco-romană este o odă adusă organismelor fertile –, dar a fi tânăr a fost rareori un scop în sine. Acest lucru s-a schimbat atunci când cultura tineretului, pe fondul exploziei natalității de după război, a cucerit lumea prin haine, muzică, artă, argou și atitudine. Deodată, pentru prima oară în istorie, tineretul era la modă, stârnind invidie și entuziasm, lucru ce a pus o țintă care sărea în ochi pe fruntea oricui arăta puțin mai trecut prin viață. În filmul *O zi cu Beatles*********, lansat în 1964, cvartetul cu părul rebel s-a amuzat fără milă pe seama unui personaj în vârstă. „Săracul de el", au strigat. „Nu se poate abține să nu fie bătrân." Cinci ani mai târziu, referindu-se la discriminarea pe motive de vârstă, Butler a inventat termenul de *ageism*.

Individualismul feroce al timpurilor noastre îi conferă acestui tip de discriminare un stimulent suplimentar. Un adevăr dur este că

înaintarea în vârstă se traduce deseori printr-o dependență mai mare de ceilalți. Acest lucru ar putea fi ceva banal precum a te baza pe o pereche de ochi mai tineri pentru a citi scrisul mic dintr-un magazin de hardware. Sau ar putea însemna să ai nevoie de ajutor - pentru a face baie, pentru a merge la toaletă sau pentru a plăti facturile. Indiferent de tipul de ajutor, dependența este o slăbiciune într-o cultură care premiază bizuirea pe propriile puteri.

Consumerismul modern vine și el să înrăutățească și mai mult lucrurile. Consolidează mantra că ce e mai tânăr este mai bun prin fetișizarea noului în detrimentul vechiului. De asemenea, face ca îmbătrânirea să fie percepută ca o problemă ce poate fi rezolvată doar dacă investim suficient timp, bani și energie. Mesajul care se aude din toate părțile este unul crud și clar: îmbătrânirea este pentru ratații care nu încearcă destul.

~

Dacă ești în căutarea unui studiu de caz privind modul în care modernizarea alimentează discriminarea pe motive de vârstă, Asia de Est este exemplul perfect. Multe țări din regiune, în special Japonia, Coreea, Vietnam, Singapore și China, au o lungă tradiție de pietate filială și de respect - pentru bătrâni, cu rădăcini în confucianism. Teoria este că reciprocitatea – tu ai grijă de mine când sunt tânăr și eu o să am grijă de tine când ești bătrân – reduce anxietatea

legată de îmbătrânire. În anii ’30, Lin Yutang, un eseist chinez influent, a susținut că oamenii din Est așteaptă cu nerăbdare să îmbătrânească, în timp ce occidentalii se tem de asta. Chiar și astăzi, în multe țări asiatice, persoanele în vârstă se bucură încă de un statut privilegiat – cel puțin pe hârtie. Japonezii folosesc sufixul onorific „-san“ - pentru a semnala venerația pentru vârstnici și au o sărbătoare națională numită *Respect pentru Ziua Vârstnicilor*, plină de daruri, toasturi și petreceri. Mass-media din Japonia prezintă în mod obișnuit persoane în vârstă care dovedesc reușite fizice impresionante sau își lasă moștenire tot felul de abilități, de la kabuki******** până la confecționarea încălțămintei. Coreenii dau o petrecere uriașă cu ocazia celei de-a 60-a aniversări a unei persoane. Conform tradiției, copiii din China învață de secole întregi să își respecte bătrânii citind povești populare clasice, cunoscute sub numele de *Cele 24 de povești exemplare despre pietatea filială*. Într-una, un copil intră într-un roi de țânțari pentru a-și salva mama și tatăl. Alta prezintă un băiat care sugrumă un tigru - pentru a-și salva tatăl.

Cât de profund a fost respectul pentru personele în vârstă din Asia de Est este o temă deschisă dezbaterilor, dar este evident că s-a diminuat. Învățații de pe întregul teritoriu amintit o iau acum pe urma colegilor occidentali, prezentând populația încărunțită ca pe o problemă. Cultura pop locală, cu starletele sale de tip Manga și formații de puștani, cu stilul Uniqlo,

Pokémon și Gangnam, se adresează în special tinerilor, provocând o explozie în chirurgia cosmetică. Specialiștii în resurse umane din Asia de Est raportează că persoanele în vârstă în căutarea unui loc de muncă își șterg ușor-ușor data de naștere din CV. În timpul unui conflict diplomatic din 2017, Ministerul de Externe al Coreei de Nord a jucat cartea legată de vârstă, numindu-l pe președintele american Donald Trump „neu-kdari“, un termen peiorativ ce desemnează o persoană în vârstă. Chiar și politicienii dornici să-și continue cariera simt acum presiunea de a renunța din cauză că sunt prea în vârstă. Când Yasuhiro Nakasone, fost prim-ministru al Japoniei, a fost obligat să se retragă în 2003 la vârsta de 85 de ani, a scris un haiku pasiv-agresiv[10] prin care și-a exprimat consternarea: „Totul este teatru uman/ Soarele tomnatic apune acum.“

Contractul confucianist între generații este și el din ce în ce mai vulnerabil pe măsură ce tot mai mulți asiatici aleg să-și ducă părinții în vârstă în aziluri, în loc să împartă același acoperiș cu ei. Japonezii se plâng acum de „kaigo-jigoku“, sau de „calvarul îngrijirii“, și spun că tinerii aspiră la două lucruri în viață: să aibă o mașină și să nu trăiască cu babacii. Alarmată de această schimbare, China a făcut demersuri pentru a asigura statutul cetățenilor săi în vârstă. În 2012, autoritățile din Beijing au publicat o versiune modernă a manualului tradițional pentru pietate filială. „Învață-ți mama și tatăl să folosească internetul“, se sugerează în el.

„Vizitează-i cât mai des posibil cu prilejul sărbătorilor.“ Pentru a ajuta cu aceasta din urmă, China a adoptat o lege prin care îi obligă pe adulți să-și viziteze părinții în vârstă și forțează companiile să le ofere angajaților timpul liber pentru a face acest lucru.

Afirmația lui Yutang că Estul ar fi fost cândva mai puțin discriminatoriu față de vârstă decât Occidentul ar trebui să ne dea speranță. De ce? Pentru că ne reamintește că atitudinile față de îmbătrânire nu sunt bătute în cuie. Poate că ființele umane sunt concepute să admire trupurile tinere și să se ferească de tot ceea ce prevestește moartea, dar, dincolo de asta, ceea ce simțim cu privire la îmbătrânire este modelat de cultură – și acest lucru înseamnă că poate fi remodelat.

Plăcile tectonice încep deja să se miște. Toată energia antreprenorială la care am fost martor în Shoreditch arată că mișcarea este pe cale să ne schimbe abordarea față de îmbătrânire, făcându-ne mai degrabă să profităm la maximum de anii din urmă decât să ne ferim de ei.

Dacă în ultimul secol discriminarea pe motive de vârstă a fost din ce în ce mai mare, atunci poate reușim să o reducem în secolul următor.

Note:

* T.S. Eliot, *Opere poetice. 1909–1962*, traduceri de Șerban Foarţă, Mircea Ivănescu, Sorin Mărculescu și

Adriana-Carmen Racoviţă, București, Editura Humanitas, 2011. (*N. red.*)

** Eveniment în care mai mulți programatori participă sau colaborează la dezvoltarea unui proiect de software. (*N. trad.*)

*** Junii Turci a fost numele unei coaliții a unor grupuri cu diferite orientări care susțineau reforma administrației Imperiului Otoman. În prezent, expresia se referă la membrii unei organizații care au vederi progresiste și urmăresc preluarea puterii. (*N. trad.*)

**** Tip de site care strânge informații din mai multe surse, punându-le într-un singur loc, de unde pot fi accesate mai ușor de utilizatori. (*N. trad.*)

***** „Tinerețe de aur“, în fr. în orig. (*N. trad.*)

****** Acronim pentru *unique selling proposition*. (*N. red.*)

******* Bestseller de David Foster Wallace apărut în 1996. (*N. trad.*)

******** *Psalmii* 71:9, conform traducerii lui Dumitru Cornilescu. (*N. red.*)

******** Versuri ale melodiei „When I'm Sixty Four“. (*N. red.*)

******** În original, *A Hard Day's Night*. (*N. red.*)

******** Gen de teatru tradițional japonez. (*N. trad.*)

8 Atul Gawande, *Being Mortal*, Profile Books, Londra, 2015, p. 73. (*N. a.*) Vezi și ediția în limba română, *Să vorbim despre moarte. Despre boală, medicină și ce contează cu adevărat la sfârșitul vieții*, Editura Litera, București, 2015. (*N. red.*)

9 Yuval Noah Harari, *Sapiens: A Brief History of Mankind*, Vintage, Londra, p. 294. (*N. a.*) Vezi și ediția în limba română, *Sapiens, Scurtâ istorie a omenirii*, Editura Polirom, București, 2018. (*N. red.*)

10 David Pilling, „How Japan Stood up to Old Age“, în *Financial Times*, 17 ianuarie 2014. (*N. a.*)

CAPITOLUL 2
Mișcarea: un corp sănătos

Corpul nostru este o mașină de trăit.
Este destinat acestui lucru, aceasta
este natura sa.

Lev Tolstoi

Proiectarea unei mașini pentru un șofer vârstnic era o sarcină dificilă în trecut. Inginerii tineri nu știau ce înseamnă să îți pui centura de siguranță când ai articulațiile rigide. Sau să cobori de la volan când nu prea ai echilibru. Citirea unui tablou de bord cu o vedere slăbită nu făcea parte din experiența lor de viață. Nici învârtirea butoanelor cu degete atinse de artrită sau cu un simț tactil diminuat.

Toate acestea s-au schimbat la începutul anilor 2000, când Nissan, o firmă japoneză, a inventat un costum care simulează limitele fizice impuse de îmbătrânire. Purtarea unui astfel de costum adaugă vârstei reale aproximativ 30 de ani, lucru ce îți poate deschide ochii într-un mod remarcabil. Știind cum se simte să trăiești într-un corp mai bătrân a făcut ca procesul tinerilor ingineri de la Nissan de a proiecta mașini pentru șoferii mai în vârstă să fie mult mai ușor. Astăzi, „costumele de îmbătrânire“ sunt utilizate în întreaga industrie auto, dar și în

alte scopuri. Arhitecții, de exemplu, le folosesc pentru a proiecta aziluri de bătrâni.

Acum mi-a venit și mie rândul. Una dintre principalele mele îngrijorări legate de îmbătrânire este că trupul mă va trăda, că durerile și rigiditatea pe care o să le simt la sfârșitul celei de-a cincea decade vor fi vestitori ai declinului apocaliptic care va veni, că ziua când va trebui să-mi urc în pod crosa de hochei va sosi mult mai devreme decât mi-aș dori. Este o teamă care răsună de-a lungul veacurilor, întărită de relatări sumbre din partea oamenilor profund afectați de senilitate. Cu mai mult de 4 500 de ani în urmă, un scrib egiptean în vârstă scria: „Slăbiciunea m-a ajuns... Inima adoarme istovită în fiecare zi. Ochii sunt slabi, urechile sunt surde, forța dispare din cauza oboselii inimii, iar gura este mută și nu poate vorbi... Oasele suferă de vârstă înaintată... Tot gustul a dispărut. Ceea ce face bătrânețea din oameni este diabolic în toate privințele.“ Scriitorul Philip Roth relua în același registru, cu o concizie înspăimântătoare: „Bătrânețea nu este o luptă; bătrânețea este un masacru.“

Pentru a-mi înfrunta teama de îmbătrânire, poate chiar să o înving, trebuie să experimentez pe propria piele cum este să ai un corp mai bătrân – și singurul mod în care pot să fac acest lucru este să încerc un costum de îmbătrânire. Cel mai apropiat costum de casa mea este găzduit în campusul Universității South Bank, o imensitate portocalie de sticlă și beton, nu

departe de Teatrul Globe din Londra, unde a fost interpretat pe scenă discursul lui Shakespeare despre cele „șapte vârste ale omului“, cu 400 de ani în urmă. Costumul este folosit pentru a crește empatia în rândurile medicilor, îngrijitorilor și asistentelor medicale, și ca instrument de cercetare.

Sheelagh Mealing, o fostă asistentă medicală cu accent de Yorkshire și o atitudine foarte serioasă, este custodele oficial al costumului. În ciuda unei intervenții chirurgicale recente la nivelul șoldului, merge plină de viață, ca și cum ar face încă vizite pe secție. Stând în biroul ei înghesuit, ard de nerăbdare să-mi pun costumul, dar insistă ca mai întâi să-mi fac o verificare a stării de sănătate. Întrebările vin una după alta: Urmez vreun tratament? Am vreo boală de inimă? Probleme respiratorii? Tulburări musculo-scheletice? Care este condiția mea fizică în general? „Trebuie să fim siguri că poți face față presiunii pe care o va exercita costumul“, spune ea. Presiune? Este un corp mai bătrân atât de extenuat, încât să trebuiască să semnezi mai întâi o declarație de pe proprie răspundere? Îmi simt inima cât un purice.

Odată ce scăpăm de hârțogărie, Mealing deschide o cutie mare așezată pe podea. Se pare că, de fapt, costumul nu este format dintr-un singur articol, ci mai degrabă dintr-o serie de piese care arată ca armura folosită în sporturile de contact sau la dezamorsarea bombelor. Totul – căptușeala, mănușile,

bretelele, greutățile, vesta, imobilizatorul gâtului, bocancii – este negru și prins cu catarame și curele cu scai. Este nevoie de zece minute bune ca să îmbraci toate piesele.

Echipat și arătând ca Robocop-ul unui sărac, mă ridic în picioare. Deși mă simt mai greu și puțin mai instabil, prima mea reacție este un hybris în toată regula. *Pentru ce atâta agitație*? mă gândesc în sinea mea. *Nu este foarte rău. Roth este în mod evident un melodramatic*. Dar Mealing de-abia a început. Pentru a-mi altera auzul, mă pune să îmi înfig dopuri de spumă în urechi și să-mi pun și căștile peste. Apoi vine momentul să-mi pun o pereche de ochelari pentru a-mi afecta vederea. Mealing mă invită să aleg o boală dintr-o listă tipărită, care include orice, de la cataractă până la retinită pigmentară, până la degenerare maculară. E ca și cum ai comanda o cafea la Starbucks. Aleg glaucomul. De îndată ce îmi pun ochelarii, vederea mi se întunecă foarte mult, rămânând doar un cerc mic, alburiu în mijloc. Este ca și cum te-ai uita printr-un hublou murdar.

Acum este timpul să mergem la plimbare. Mealing mă conduce din biroul ei în hol și de-acolo către lift. Odată ce mă pun bine în mișcare, efectul combinat al diverselor handicapuri cauzate de costum începe să mă afecteze serios. Mă simt neîndemânatic, slăbit, greoi, fără echilibru, vulnerabil, chiar puțin speriat. Pentru a-mi compensa vederea și auzul slabe, îmi smucesc capul

dintr-o parte într-alta, precum un Hopa-Mitică, în căutarea oricărui indiciu vizual sau auditiv care ar putea pătrunde prin ceață. Îmi întind mâinile la fiecare pas ca să ating peretele, un stingător de incendiu, brațul lui Mealing, orice care să îmi ofere puțin sprijin.

La parter, în hol, lucrurile se înrăutățesc la ușa rotativă. În general, mi se par prea lente și adesea le fac să se oprească lovind în panoul de sticlă din fața mea. Dar, de data aceasta, rolurile s-au inversat. Pentru bătrânul artificial care sunt, ușa pare să se rotească precum un carusel la cea mai mare viteză.

— E la viteza normală? o întreb eu pe Mealing.

— Da, răspunde ea. Doar că ești mult mai lent decât îți dai seama.

În cele din urmă, îmi fac curaj să intru pe ușă, dar apoi mă opresc din cauză că panoul de sticlă se lovește de mine – din spate. Realizând că alți oameni așteptau să intre, simt o explozie de iritare și rușine.

În stradă e același lucru. Toată lumea pare să se miște foarte repede, sărindu-mi brusc în față sau depășindu-mă precum niște atleți la proba de marș de la Olimpiadă. Nu reușesc să ajung de cealaltă parte a trecerii pietonale înainte ca verdele să dispară. După aproximativ ۱۵ minute, îmi simt picioarele obosite, respirația îngreunată. La jumătatea unor trepte, simt cum transpirația mi se prelinge pe spate. „Te bălăbănești și îți târșâi

sesizabil picioarele acum“, spune Mealing. „Și ești mai puțin stabil.“

Când ajungem la ultima parte, o tânără iese dintr-o sală din dreapta mea. Îmi dau seama după mișcările trupului ei că intenționează să-mi taie calea, dar eu mă hotărăsc să-mi exercit dreptul la prioritate mărind pasul. Numai că nu reușesc să măresc pasul suficient, pierzându-mi ușor echilibrul în proces și aproape că dăm nas în nas. Mă simt ca un idiot.

Sunt cu moralul la pământ în timp ce dau jos costumul în biroul lui Mealing. Să fiu în pielea unui bătrân a fost mai rău decât mi-am imaginat. De o mie de ori mai rău. „Este de-a dreptul șocant, nu-i așa, când îți dai seama că nu îți mai poți controla propriul corp“, spune Mealing. Cât adevăr! Merg acasă cufundat într-o spaimă existențială, cu o întrebare stându-mi pe creier ca un zgomot iritant de clopoței de vânt: Cum putem îmbrățișa îmbătrânirea, când ea este cu adevărat un masacru?

Așa să fie?

Nu la mult timp după ce am încercat costumul de îmbătrânire, iau trenul peste Canalul Mânecii, către nordul Franței. Destinația mea este Roubaix, un orășel devenit faimos centru important de producție textilă în secolul al XIX-lea. Acele zile de glorie au apus demult. Barjele nu mai cară lână sau articole finisate de-a lungul vechiului canal. Uzinele și halele de țesut sunt pustiite, iar magazinele sunt înțesate cu haine făcute în Asia. Șomajul este în floare

și aproape jumătate dintre gospodăriile locale trăiesc sub limita sărăciei. Nu cu mult timp în urmă, Roubaix a fost numit „cel mai sărac oraș din Franța“. Singurul lucru care mai aduce astăzi turiști în acest loc este velodromul de ultimă generație.

Când ajung acolo, un campionat european de ciclism este în plină desfășurare. Autovehicule și rulote de pe întregul continent sunt parcate în fața velodromului. Înăuntru, doi cicliști o iau la goană în jurul pistei de lemn de pin într-un amestec neclar dat de costumele de lycra fovistă, cronometrele urmărindu-le timpul până la ultima milisecundă. Cercul din mijloc oferă un tablou familiar. Cicliștii, bărbați și femei, se plimbă în mijlocul unei păduri de biciclete *featherweight* care costă mai mult decât câștigă majoritatea într-o lună întreagă. Urmăresc cursele, își încurajează prietenii și coechipierii. Mănâncă banane și beau apă. Se relaxează cu masaj și meditație. Unii se încălzesc pedalând pe loc, folosind rulouri - pentru biciclete care emit un zgomot asemănător bâzâitului albinelor. Un ciclist vorbește pe Skype cu familia din Italia. Din când în când, un imn național se înalță din boxe, în timp ce un trio de câștigători de medalii ajunge pe podium. Toate discuțiile sunt despre timpii de cursă, rutine de antrenament, cel mai nou echipament.

Sunt aici ca să trec peste trauma purtării costumului de îmbătrânire. De ce? Pentru că unii dintre cicliștii care zbârnâie în jurul

acestui velodrom sunt cu 30 de ani mai în vârstă decât mine.

~

Corpul uman a fost întotdeauna capabil să producă servicii de bună calitate mult timp după prima tinerețe. La mijlocul secolului al III-lea, în provincia romană Mauritania, care este acum Algeria, un bărbat a fost îngropat la vârsta de 50 de ani. Inscripția pe piatra sa funerară afirmă că „a murit în floarea tinereții". Multe dintre Scuturile Argintii, trupele militare de elită care l-au servit pe Alexandru cel Mare în secolul al IV-lea î.Hr., aveau peste 60 de ani. Ei atacau primii în luptă, îndeplineau misiuni speciale și întreprindeau marșuri forțate în deșert. Hildegard von Bingen a înființat o mănăstire în Valea Rinului în 1165, când avea 67 de ani, și a avut grijă de călugărițele rezidente până la moartea ei, la vârsta de 81 de ani. Gaston Phébus, cel de-al XI-lea Conte de Foix, a murit la vârsta de 60 de ani, pe drumul spre casă, când se întorcea de la o vânătoare de urși, în 1391. Un an mai târziu, John Hawkwood, un condotier englez, a participat la un turnir la Bologna, la vârsta de 72 de ani.

Michelangelo se afla la jumătatea celui de-al șaselea deceniu când a creat una dintre cele mai îndrăznețe opere din istoria artei: pictura *Judecății de Apoi* pe zidul altarului din Capela Sixtină. Începând din 1536, a petrecut patru ani lucrând pe schele șubrede de până la 20 de metri înălțime. La un moment dat, a căzut și s-a rănit atât de rău,

încât a stat pe tușă săptămâni întregi. Un coleg pictor, Giorgio Vasari, a fost uimit de rezistența sa: „O nespusă suferință i-a pricinuit lui Michelangelo – cât timp a pictat aceste opere – faptul că a trebuit să lucreze cu ochii în sus, ajungând ca vederea să i se strice atât de rău, încât nu mai putea să citească sau să se uite la desene decât privind de jos în sus; suferința aceasta a durat luni (...)."* *Judecata de Apoi* însă nu l-a distrus, el continuând să producă creații formidabile până la moartea sa, la vârsta de 88 de ani.

Astăzi, știința ne ajută pe toți să canalizăm puterea de rezistență a lui Michelangelo. Stimulați de o alimentație și un antrenament mai bun, precum și de o abordare mai înțeleaptă față de odihnă și recuperare, sportivii de elită ne arată calea. La Jocurile Olimpice din 2008, înotătoarea americană Dara Torres a câștigat trei medalii de argint în bazin la vârsta de 41 de ani, stabilind și un record mondial în proba de ștafetă. La Jocurile din 2016, o femeie din Uzbekistan numită Oksana Ciusovitina, în vârstă de ٤١ de ani, a concurat la proba de gimnastică feminină, un sport dominat în mod tradițional de adolescente. La începutul aceluiași an, Jaromír Jágr, un jucător ceh de hochei pe gheață, a patinat în meciul NHL All-Star la vârsta de 43 de ani. Talentatul tenismen Roger Federer s-a bucurat de o remarcabilă renaștere în jurul vârstei de ٣٠ de ani, înarmat cu un rever care părea chiar mai bun decât la apogeul carierei sale. După ce a câștigat Australian Open în 2018, a treia

victorie de Grand Slam într-un an calendaristic, a devenit, la vârsta de 36 de ani, cel mai în vârstă jucător care a ajuns vreodată în topul clasamentului sportului său. „Nu cred că vârsta este o problemă în sine“, a spus el.

Dar sportivii remarcabili nu sunt cazuri unice, și noi le călcăm pe urme. În aceste zile, YouTube-ul abundă de clipuri ale corpurilor umane cu reușite remarcabile în cea de-a doua tinerețe sau mai târziu. Exemple recente includ: o femeie în vârstă de 101 ani care coboară în coardă un turn de 94 de metri. Alta sare cu parașuta la vârsta de 82 de ani. Un bărbat care a început să ridice greutăți la vârsta de 87 de ani face culturism competitiv zece ani mai târziu. Un altul, în vârstă de 67 de ani, câștigă premiul publicului pentru *Aventurierul Anului,* oferit, de National Geographic pentru finalizarea celei mai lungi expediții transatlantice cu caiacul în apă din istorie. Cel mai în vârstă profesor de yoga din lume are 98 de ani.

Aproape fiecare efort atletic la care te poți gândi, de pe pistă și de pe teren, înot și ciclism până la schi, tenis și hochei, are acum și o versiune „de seniori“, pentru amatori cu vârsta cuprinsă între 30 și peste 100 de ani. Și deși unii ar putea chicoti la ideea schiorilor septuagenari și a sprinterilor centenari (ca să nu mai vorbim de jucători de hochei de 50 și ceva de ani), sportul la bătrânețe este o chestiune cât se poate de serioasă. Organizat din patru în patru ani, The World Masters Games – echivalentul

Jocurilor Olimpice pentru cei de peste 30 de ani – atrage acum mai mulți concurenți decât oricare alt eveniment sportiv din lume. Și sportivii mai în vârstă nu se prezintă doar pentru experiență, participă ca să câștige. Prestația lor se îmbunătățește accelerat la fiecare nivel de vârstă, ceea ce înseamnă că sportivul de nivel mediu de 35 de ani, de 55 de ani și de 75 de ani devine din ce în ce mai rapid, mai puternic și mai agil în fiecare an. „Suntem la începutul unei întregi mișcări care va redefini lucrurile de care sunt capabile persoanele mai în vârstă“, spune Joe Baker, profesor la Școala de Kineziologie și Știința Sănătății de la Universitatea York din Canada.

~

Acest lucru este în concordanță cu experiența mea de la campionatul pentru seniori din Roubaix. Primul lucru pe care îl observi la velodrom este că devine aproape imposibil să îți dai seama de vârsta unui ciclist de pe pistă. La locul de așteptare vezi păr gri, riduri, pectorali de bărbați care încep să se dezvolte în exces sau să se lase și ciudata burtă umflată. Cu toate acestea, odată ce cicliștii își pun căștile de protecție, ochelarii și Lycra și încep să pedaleze, toți arată în mare parte la fel. Singurul lucru care îl diferențiază pe octogenar de un ciclist de 30 și ceva de ani este viteza de deplasare – mai tânăr încă înseamnă mai rapid în competițiile pentru seniori –, dar, deoarece toată lumea concurează pe categorii de vârstă, acest decalaj este rareori evident.

Totuși, ceea ce atrage cu adevărat atenția în Roubaix este că unii dintre cicliști își îmbunătățesc prestația de la an la an. Una este ca o cohortă întreagă de o vârstă anume să se descurce mai bine decât cu un deceniu în urmă, dar este cu totul alta ca sportivi individuali să continue să devină mai rapizi pe măsură ce îmbătrânesc. Cu toate acestea, exact asta se întâmplă aici.

Nu la mult timp după ce ajung la velodrom, Steve Cronshaw sosește la linia de start - pentru o probă solo contra timp, prin care se va hotărî poziția sa în cadrul sprintului. Gonește în jurul pistei, picioarele încordându-i-se ca unui personaj de desene animate. Parcurge cei 200 de metri într-un timp de 11,3 secunde, un nou record mondial pentru grupa de vârstă 60–64 ani. Timpul este, de asemenea, un record personal. Cu alte cuvinte, Cronshaw, un inginer din Anglia ieșit la pensie, este mai rapid la 60 de ani decât era la 40.

Alți cicliști de aici au povești similare. Un bărbat în vârstă de 66 de ani acoperă acum atât proba de 16 km, cât și pe cea de 40 km mai repede decât cu 20 de ani în urmă. Într-o stare *fresh* după stabilirea unui nou record personal la peste 500 de metri, Carolien van Herrikhuyzen, o femeie de 41 de ani din Olanda, se așteaptă să mai șteargă câteva secunde din timpul ei în deceniul următor. „Sunt mult mai rapidă decât eram acum zece ani“, spune ea. „Și știindu-mi corpul și văzând ce fac alți atleți în vârstă, știu că pot să fiu și mai rapidă.“ Aceeași încăpățânare

poate fi observată chiar și la vârstele cele mai avansate. În 2012, Robert Marchand, un pompier francez pensionat, a stabilit un record mondial printre concurenții de peste 100 de ani, acoperind cu bicicleta 22,85km într-o oră. Doi ani mai târziu, la vârsta de 102 ani, a stabilit un nou record, de 26,87 km, în același timp. Să folosim cuvintele lui Cronshaw: „Aruncăm la gunoi cartea de reguli a îmbătrânirii."

Ce înseamnă toate aceste lucruri pentru muritorii obișnuiți cu dorința zero de a depune efortul necesar pentru a doborî recorduri mondiale la ciclism? Chiar multe, de fapt. Și dacă nu te interesează absolut deloc sportul competitiv, și dacă singura activitate fizică la care aspiri în cea de-a doua parte a vieții este să ieși la o plimbare sau să te joci cu nepoții, oameni ca Van Herrikhuyzen și Cronshaw sunt vrednici de atenția ta. Pe lângă ajutorul pe care-l oferă - pentru a crea o lume în care sportul este o distracție acceptabilă la orice vârstă, aceștia sunt dovada vie că viața la a doua sau a treia tinerețe poate fi complet altfel decât un masacru à la Roth.

~

Corpul uman atinge de obicei apogeul fizic în jurul vârstei de 30 de ani. Apoi, din motive care rămân un mister, se lasă pradă unui declin constant. Părul încărunțește și pielea îmbătrânește. Pierdem din înălțime, densitate osoasă, rezistență și stamină. Articulațiile ni se rigidizează, vederea și

auzul slăbesc, iar arterele se înfundă. După vârsta de 30 de ani, devenim mai sensibili la boli, riscul de deces dublându-se la fiecare șapte ani. Menopauza, care de obicei începe după vârsta de 40 de ani, pune capăt fertilității feminine și poate cauza multe luni de suferințe fizice și emoționale. De-a lungul timpului, ambele sexe înregistrează o slăbire a mișcărilor, memoriei și metabolismului. Sau, cum glumea comediantul John Wagner: „Totul încetinește odată cu vârsta, cu excepția timpului de care este nevoie pentru ca tortul și înghețata să ți se depună pe șolduri."

Un coșmar absolut, nu? Greșit. Vestea bună este că nu toate veștile sunt proaste – nici pe departe. Îmbătrânirea ne face, de fapt, mai robuști în anumite privințe. Câteva dintre bolile cele mai urâte – diabetul, leucemia, cancerul la sân – sunt mai puțin agresive la bătrânețe.[11] Durerile de cap și migrenele devin mai puțin frecvente pe măsură ce îmbătrânim, iar alergiile, cum ar fi cea la polen, pot dispărea. Îmbătrânirea îți reduce și șansele de a fi doborât de o răceală comună datorită imunității pe care ți-o întărești de-a lungul anilor.

Și declinul legat de vârstă își face simțită prezența mai lentdecât ne imaginăm. De exemplu, controlul motric și coordonarea mână-ochi pot fi prezente până la vârsta de 70 de ani, chiar și mai târziu. Îmbrăcarea unui costum de îmbătrânire este traumatizantă deoarece provoacă în același timp toate deficiențele imaginabile – și nu

mulți oameni sunt așa de ghinioniști în viața reală. Cei mai mulți dintre noi vom suferi doar din cauza anumitor handicapuri pe care le presupune costumul, iar acelea ne vor afecta suficient de lent pentru a ne acorda timp să ne acomodăm. Cea mai bună parte este că îmbătrânirea este o sărbătoare surprinzător de mobilă. O parte a modului în care trupurile noastre se schimbă de-a lungul anilor este programată de genetică și, tocmai de aceea (deocamdată, cel puțin), dincolo de controlul nostru. Dar o mare parte din ea se reduce la stilul nostru de viață – cum și ce mâncăm, lucrăm, facem sport, dormim, socializăm și ne relaxăm; relația cu drogurile, alcoolul și fumatul; unde locuim. Asta ne dă tuturor, atleți și nepasionați de sport deopotrivă, o mulțime de avantaje de care să ne folosim pentru a duce o viață mai lungă, mai sănătoasă.

Sfaturile cu privire la modul în care să ne menținem corpul în formă la bătrânețe au o istorie îndelungată. Galen, un medic celebru în perioada Imperiului Roman, prescria, printre altele, călăria, aruncarea cu mingi, mâncatul prunelor și călătoriile pe apă. Deși sfaturile moderne se bazează mai mult pe știința concretă, unele dintre ele sunt prea groaznice ca să fie luate în considerare – și nu vorbesc despre traiul pe baza unei diete cu grâu și spirulină. Un exemplu: cercetările sugerează că cea mai sigură cale ca un bărbat să își adauge ١٤ ani de viață este să devină eunuc.[12] Ce să zic, nu, mulțumesc.

Din fericire, oamenii de știință moderni sunt de acord cu o rețetă mult mai digerabilă - pentru a te menține într-un corp sănătos: rămâi activ din punct de vedere fizic. Respectă un regim alimentar sănătos. Bea alcool cu moderație și nu fuma. Formează-ți legături sociale puternice. Alege-ți un scop în viață care să te facă să aștepți cu nerăbdare dimineața. Fii mai puțin materialist. Râzi mult.

Dintre toate lucrurile de pe lista aceasta, exercițiile fizice par să fie cel mai apropiate de un medicament-minune. În anii 400 î.Hr., Hipocrate spunea că sunt cel mai bun medicament pentru oameni. „Asta am fost creați să facem“, spune Nick Cavill, cercetător în domeniul sănătății publice de la Universitatea din Bristol. „Toată lumea știe probabil chestiunea aceasta de bază, dar de multe ori nu îi acordăm atenție în viața noastră modernă agitată. Suntem vânători-culegători. Am fost creați să fim activi fizic cât e ziua de lungă.“

Când vine vorba despre corpul uman, morala poveștii este: folosește-l sau îl pierzi. Deși forța de prehensiune tinde să atingă apogeul la 35 de ani, apoi să scadă repede, lucrătorii de la liniile de asamblare, care se bazează mult pe această forță, și-o păstrează și după ce împlinesc 60 de ani. Același lucru este valabil și la pian. Pianiștii profesioniști își mențin viteza de apăsare a clapelor până foarte târziu, chiar dacă noi, ceilalți, începem să ne-o pierdem după vârsta de 30 de ani.

O lecție similară vine din așa-numitele „Zone Albastre“. Împrăștiate în jurul lumii, aceste puncte fierbinți ale longe-vității sunt pline de oameni foarte bătrâni într-o formă fizică foarte bună. Unele sunt acum locuri de pelerinaj pentru experți și impostori care caută elixirul tinereții. Cu ani în urmă, am vizitat o Zonă Albastră numită Vilcabamba, un sat așezat într-o vale luxuriantă din sudul Ecuadorului. Nu existau săli de forță sau velodromuri, dar activitatea fizică era țesută în rutina zilnică. Sătenii mergeau pe jos pretutindeni și majoritatea făceau muncă fizică. Nu era neobișnuit să-i vezi pe localnici transportând saci de cereale sau mânând animalele spre câmpurile cultivate de stră-strănepoții lor. La jumătatea unui interviu, când reportofonul mi-a căzut pe jos, o femeie de vreo ۹۰ de ani s-a aplecat să-l ridice cu elasticitatea unei gimnaste adolescente.

Din fericire, însă, nu trebuie să te muți într-o Zonă Albastră ca să te asiguri că trupul o să-ți îmbătrânească mai bine. Și nici nu trebuie să te apuci de CrossFit sau să angajezi un antrenor personal. Chiar și ajustările mici în viața de zi cu zi te pot ajuta: urcă treptele în loc să iei liftul. Ridică-te de pe canapea ca să schimbi canalele televizorului în loc să folosești telecomanda. Coboară din autobuz cu o stație mai devreme sau parchează mai departe de destinație ca să mergi mai mult. Similar, seturile de exerciții stabilite de experți nu sunt deosebit de descurajante. Majoritatea recomandă 150 de minute de activitate aerobică moderată, 75 de minute

de exerciții viguroase sau un amestec între cele două, în fiecare săptămână, plus un antrenament de rezistență. Totul se rezumă la un program modest de 15–25 de minute pe zi. Exercițiul aerobic moderat poate fi o plimbare vioaie sau o tură cu bicicleta, în timp ce joggingul reprezintă un exercițiu energic. Antrenamentul de rezistență poate însemna ridicare de greutăți sau pur și simplu cărarea sacoșelor de cumpărături, sau săpatul în grădină. Utilizatorii de scaune cu rotile pot să-și alcătuiască un program de rutină de exerciții care să le permită să stea jos sau să joace unele versiuni de sporturi de pe scaun, de la badminton la baschet.

Indiferent de cum alegi să arzi caloriile, corpul îți va fi recunoscător. Studiile arată că exercițiile fizice regulate pot preveni accidentele vasculare cerebrale, cancerul, diabetul, bolile cardiace, căderile și fracturile de șold. Pot regla greutatea și tensiunea arterială și pot reduce șansele de a muri devreme. Când cercetătorii britanici au studiat un grup de bicicliști amatori de sex masculin și feminin, cu vârste cuprinse între 55 și 79 de ani, care făcuseră sport în mod regulat de-a lungul vieții adulte, au fost uimiți să afle cât de puțin au intrat în declin corpurile lor de-a lungul timpului.[13] Nu și-au pierdut nici forța, nici masa musculară, nici (în cazul bărbaților) testosteronul și nici nu s-au confruntat cu îngrășarea caracteristică vârstei mijlocii. Cel mai surprinzător lucru dintre toate, bicicliștii mai în vârstă aveau sisteme imunitare la fel de puternice precum cele observate la cei de 20 și ceva de ani.

Dacă citești aceste rânduri și crezi că este prea târziu să începi să faci efort fizic, mai gândește-te o dată. Chiar dacă până acum ai stat lipit de canapea, te poți bucura în continuare de pe urma exercițiilor fizice. Un studiu din Norvegia a constatat că bărbații care au început să își intre în formă după 40 și 50 de ani au redus riscul de a face accident vascular cerebral la același nivel cu cei care au făcut sport dintotdeauna.[14] Și nici nu trebuie să te simți vinovat de fiecare dată când un prieten postează o fotografie de la un triatlon pe Facebook, deoarece exercițiul este supus legii randamentelor descrescătoare. Cu alte cuvinte, mai mult este mai mult, dar numai până la un anumit punct. După cum afirmă Cavill: „Un alergător de maraton sau un participant la triatlon nu face mult mai multe pentru sănătatea lui comparativ cu cineva care este activ în mod rezonabil.“ Esențialul: cu o întreținere chibzuită și o atitudine potrivită, majoritatea dintre noi putem continua să facem lucruri uimitoare cu organismele noastre.

Acest mesaj începe să ajungă la urechile oamenilor. De la Hong Kong până la Houston și de la Houston până la Hamburg, oamenii se mențin mai activi prin alergare, drumeții, plimbări cu bicicleta, canotaj sau pur și simplu depășind 10 000de pași pe zi. Cei cu vârsta peste 50 de ani reprezintă acum mai mult de 40% dintre călătorii în căutare de aventuri din SUA. În Regatul Unit, grupul turistic cu cea mai rapidă creștere este format de cei cu vârsta între 65–74 de ani, aceștia preferând călătoriile pline de

acțiune. Mulți distrug stereotipurile despre îmbătrânire pentru a-și stabili exercițiile. Grupa de vârstă cu cea mai rapidă creștere, care se apucă de arte marțiale, precum taekwondo, karate și aikido, este cea de peste 50 de ani. În Cosmo City, o localitate aridă de la marginea orașului Johannesburg, din Africa de Sud, femeile de peste 60 de ani merg în grup la ore de box.

Explozia practicării exercițiilor fizice explică în parte motivul pentru care persoana obișnuită de peste 65 de ani se află acum într-o formă mai bună decât oricând. Și de ce ne confruntăm mai târziu în viață cu multe lucruri rele pe care le asociem cu înaintarea în vârstă – orbirea, surditatea, accidentele vasculare cerebrale, bolile de inimă. În UE, speranța de viață *sănătoasă* după vârsta de 50 de ani crește mai repede decât speranța de viață în sine[15], ceea ce sugerează că înmulțim anii buni în timp ce reducem partea urâtă care vine adesea înainte de moarte. Potrivit Institutului de Metrică și Evaluare a Sănătății de la Universitatea din Washington, un băiat britanic născut în 2015 se poate aștepta la încă șase ani de viață comparativ cu unul născut în 1990 – și cinci din acei ani vor fi sănătoși.[16] O tendință similară este vizibilă în Statele Unite, unde speranța de viață fără dizabilități crește în rândul celor peste 65 de ani.[17] „Noile date care au apărut în ultimii cinci ani sunt fabuloase“, spune Esme Fuller-Thomson, specialistul în îmbătrânire din Canada, despre care am vorbit mai devreme.

„Totul se îmbunătățește și ne ia pe toți din domeniu prin surprindere.“

~

Cu toate acestea, nu toată lumea s-a lăsat impresionată de avantajele efortului fizic. Inactivitatea fizică încă se situează printre primele zece cauze care duc la handicap și boli în multe țări. Se consideră că lenea ucide mai mulți britanici decât o face fumatul. În întreaga lume, creșterea ratelor de dezvoltare a obezității la fiecare grupă de vârstă amenință să anuleze câștigurile revoluției longevității.

Pentru a profita la maximum de viețile noastre mai lungi, trebuie să răspândim cât putem de mult revoluția exercițiilor fizice și, - pentru a o face, trebuie să întreprindem o serie de schimbări. Acest lucru presupune și includerea mai multor activități fizice în curriculumul școlar, făcând exercițiile un element central în tratamentul medical și reproiectând orașele să încurajeze – sau chiar să oblige – oamenii să meargă pe jos și să folosească bicicletele mai mult.

Japonia este fruntașă la promovarea ideilor inovatoare pentru a rămâne activi până cât mai târziu în viață. La Universitatea Sendagaya, care găzduiește studenți cu vârsta de peste 60 de ani, exercițiile fizice sunt incluse în curriculum, fiind programate între cursuri. În mod similar, arhitecții japonezi proiectează case cu pardoseală înclinată, abruptă, care fac ca intrarea în casă să fie mai mult un antrenament.

Trebuie, de asemenea, să găsim modalitatea corectă de a promova fitnessul. În timp ce persoanele în vârstă care sunt într-o formă de zile mari sfidează stereotipul că îmbătrânind devenim în mod inevitabil debili și slăbiți, studiile sugerează că aceștia pot fi, de asemenea, o descurajare pentru oamenii de rând. Sean Horton, conferențiar universitar de kineziologie la Universitatea Windsor din Canada, a participat la numeroase competiții sportive pentru seniori, atât în calitate de competitor, cât și de cercetător. El avertizează să nu ridicăm pe un piedestal noul ideal de îmbătrânire. „Atleții de competiții pentru seniori pot fi modele excelente pentru tineri, dar pot să aibă și un efect advers pentru propria grupă de vârstă", spune el. „Sunt percepuți ca fiind atât de excesivi și extremi în realizările lor, încât alți oameni mai în vârstă îi vor privi și vor gândi: *Eu nu am nicio șansă, n-o să fiu niciodată capabil să fac asta*, fiind descurajați să încerce orice formă de exerciții fizice sau de sport." Soluția lui: să diseminăm povestiri despre oameni de toate vârstele care sunt activi la diferite niveluri.

~

Când vine vorba de a obține mai mult kilometraj din partea corpurilor noastre îmbătrânite, există mai multe vești bune: creierul ne poate anula o parte din slăbiciune. Cum? Prin folosirea cu mai multă inteligență a puterii fizice rămase. Sportivii de elită au devenit experți în ceea ce privește acest truc. Jucătorii de golf profesioniști nu

mai aruncă mingea atât de departe pe măsură ce înaintează în vârstă, dar compensează cu o precizie mai mare. Mai târziu în carieră, când nu mai avea viteza supraumană ce l-a transformat într-o legendă a baschetului, Michael Jordan a înlocuit saltul care sfida gravitația, imortalizat în reclamele Nike, cu o aruncare din săritură în întoarcere. Rezultatul: mai mulți ani ca mașinărie de marcat în fruntea sportului pe care îl reprezintă.

Când un jucător de fotbal continuă să înflorească și după apogeul său fizic, comentatorii spun adesea: „E deja cu un metru în față în mintea lui." Acest lucru înseamnă că se folosește de înțelegerea superioară a jocului, de configurație și curenți, pentru a-și păstra avantajul în fața adversarilor mai tineri, care sunt mai puternici și mai rapizi. Cercetătorii au observat același fenomen printre portari, în mai multe sporturi. Chiar dacă îmbătrânirea le încetinește reflexele și mișcările, aceștia continuă să joace bine prin îmbunătățirea citirii jocului și a mișcării atacanților. Creierele mai în vârstă chiar învață să recunoască și să exploateze sunetele făcute de coechipieri și adversari. „Până foarte târziu în viață poți compensa multe lucruri pe care le pierzi în procesul de îmbătrânire prin capacitatea creierului tău de a se reprograma să facă lucrurile mai eficient și mai rapid", spune Baker, kineziologul.

Bineînțeles, acest truc în care mintea este mai puternică decât trupul nu durează la

nesfârșit. În cele din urmă, organismul se degradează până într-un punct în care nicio cantitate de compensare cognitivă nu poate construi o punte între cele două. Nu paria că Federer o să câștige Grand Slam-uri la 45 de ani sau că Jágr o să participe la meciul NHL All-Star la 50 de ani.

Cei mai mulți dintre noi, totuși, nu suntem atleți de elită, disperați după încă un sezon în ligile mari. Vrem doar să continuăm să desfășurăm activitatea noastră preferată – să facem fie drumeții, fie *hula-hoop* sau hochei – cât mai mult posibil. Din nou, sfatul specialiștilor este liniștitor: continuă până când corpul îți permite, dar ajustează-ți așteptările de-a lungul drumului. O soluție este să te alături uneia dintre ligile „de mers pe jos" care apar precum ciupercile după ploaie ca să ofere o versiune mai blândă de sport pentru cele cum ar fi netballul, fotbalul și baschetul. Eu nu sunt încă pregătit să renunț la hochei, dar stilul meu de joc este deja în evoluție. Nu mai am viteza, forța și rezistența pe care le aveam acum 20 de ani, dar coordonarea mână-ochi este la fel de bună ca întotdeauna și înțelegerea jocului este mai complexă. Deși acum înscriu mai puține goluri, particip la mai multe faze de gol exploatând forța de alergare a coechipierilor mei mai tineri. Cel mai important, aștept cu nerăbdare serile în care joc hochei.

Lumea competițiilor pentru seniori are un truc minunat pentru gestionarea așteptărilor în ceea ce privește reușita corpului de a obține rezultate la o vârstă înaintată:

sportivii avansează la o altă grupă de vârstă la fiecare cinci ani. De fiecare dată când intră într-o nouă categorie, ei sunt brusc, din nou, începătorii-minune, ca și cum atunci ar veni de pe banca de rezerve. Într-un mod curios, acest lucru face ca îmbătrânirea să pară un bonus. Mama unui prieten a început să înoate în competiții la 60 de ani. La scurt timp după aniversarea de 88 de ani, a anunțat că abia așteaptă să împlinească 90 de ani. De ce? „Ca să încep să-i fac praf din nou pe competitori din bazin!“

În plus, ajustarea așteptărilor funcționează dincolo de lumea sportului. Pentru a-și desfășura activitatea după ce a intrat în deceniul al optulea, pianistul Vladimir Horowitz a găsit o modalitate de a cânta în limitele impuse de trupul său îmbătrânit.[18] A început prin a renunța la piesele cele mai dificile din repertoriul său. Apoi a modificat ordinea pieselor rămase, cântându-le pe cele lente mai întâi pentru a accentuaritmul crescut al celor care urmau mai târziu în program.

Există ceva ce putem învăța cu toții de la sportivii care participă la competițiile pentru seniori și de la muzicieni precum Horowitz. În loc să ne cramponăm de performanțele din trecut, ar trebui să profităm la maximum de ceea ce putem face acum. Dar trebuie și să acceptăm că, în cele din urmă, corpul nostru va ceda, ceea ce înseamnă că trebuie să învățăm să vedem fragilitatea și vulnerabilitatea ca parte a vieții, și nu ca pe un semn al sfârșitului.

~

Indiferent de vârsta noastră, cu toții putem prinde curaj pentru a face lumea un loc mai primitor pentru corpurile în vârstă. Comercianții de pretutindeni își reproiectează magazinele pentru a le face potrivite pentru clienții în vârstă. În Statele Unite, Sherwin Williams, un furnizor de vopsele, a suplimentat scaunele și iluminatul și a redus afișajele cu scris mic, în timp ce CVS, un mare lanț de farmacii, a instalat o mochetă antialunecare și folosește rafturi mai joase. În Tokyo, o sucursală reprezentativă a lanțului de supermarketuri Aeon găzduiește acum o clinică medicală și o zonă de exerciții fizice, unde cumpărătorii în vârstă pot juca ping-pong, pot participa la cursuri de aerobic sau pot merge pe o pistă de interior care înconjoară magazinul, în timp ce le este monitorizat ritmul cardiac. Pentru a ajuta ochii tot mai slăbiți, ca ai mei, să citească textul de pe ambalajul pentru așternutul pisicilor, Arm & Hammer a mărit contrastul de culoare și a făcut dimensiunea fontului cu 20% mai mare. Diamond Foods a adăugat spații și adâncituri pentru a face recipientele pentru snackurile Emerald mai ușor de apucat de către mâinile slăbite.

Cel mai probabil, multe alte companii vor urma acest proces din două motive. În primul rând, numărul consumatorilor în vârstă crește în fiecare an. În al doilea rând, designul care funcționează pentru corpurile în vârstă este de obicei acceptat de toți ceilalți. Ford a constatat acest lucru când a

creat marca Focus. Cu ajutorul costumelor de îmbătrânire, compania a construit o mașină mai spațioasă, cu un tablou de bord ușor de citit și ușor de controlat. Și, știi ce? Le-a plăcut și consumatorilor mai tineri, făcând Focusul un bestseller pentru toate vârstele.

În același timp, *start-up*-urile pe care le-am văzut în Shoreditch sunt doar vârful unui aisberg în dezvoltare, în ceeace privește inovarea care va favoriza corpurile în vârstă. Tehnologia *big data* promite să revoluționeze medicina prin îmbunătățirea enormă a capacității noastre de a detecta, preveni și trata bolile îmbătrânirii. Dispozitive inteligente, cum ar fi cele purtabile care măsoară activitatea fizică și monitorizează semnele vitale, ne ajută deja să preluăm controlul asupra sănătății noastre în moduri care ar fi părut de domeniul științifico-fantastic nu cu mult timp în urmă.

Tehnologia ne va fi din ce în ce mai mult de ajutor când corpurile noastre vor începe să intre în declin. Roboții se îmbunătățesc în permanență și în fiecare an ne apropiem iminent de o lume a mașinilor fără șofer. În 2017, oamenii de știință au făcut istorie atunci când un om paralizat de la gât în jos și-a mișcat mâna cu puterea gândului. Un computer a descifrat semnalele preluate de implanturile electrice din creierul său și le-a trimis senzorilor inserați în mușchii antebrațului. Pentru prima dată în opt ani, bărbatul a putut bea o ceașcă de cafea și a

mâncat piure de cartofi cu o furculiță fără a avea nevoie de niciun ajutor.

Sau să ne gândim la avansul „hainelor alimentate electric“. În timp ce un costum de îmbătrânire îți obosește mușchii princreșterea sarcinii, Aura Powered Suit promite să facă exact contrariul. Fabricat din materiale ușoare, elastice, costumul prototip pare a fi un echipament yoga de înaltă calitate – până când observi micii săculeți hexagonali de pe picioare, șolduri, trunchi și spate. Ei conțin senzori care îți citesc mișcările și apoi utilizează energia electrică - pentru a activa benzi din țesătura costumului. Acestea acționează ca niște „mușchi electrici“, stimulând forța mușchilor reali de dedesubt. Ideea nu este să te transformi în Iron Man (sau Superwoman), ci să îți fie mai ușor să te așezi, să te ridici, să te plimbi, să urci treptele sau pur și simplu să stai în picioare. În plus, îl poți purta pe sub hainele obișnuite. Îmi pot imagina cu ușurință cum aș îmbrăca un costum alimentat electric atunci când corpul meu va avea nevoie de un stimulent suplimentar mai târziu în viață, mai ales dacă cineva inventează o versiune în care să se poată juca hochei.

~

Deși nu există vestimentație alimentată electric pe sub costumul lycra la velodromul din Roubaix, aici toți cicliștii sunt molipsitor de optimiști în ceea ce privește reușitele corpurilor lor pe viitor. Pentru a ajunge la

această stare plină de speranță, a fost nevoie ca mulți să-și depășească propriile idei preconcepute legate de îmbătrânire. Când a intrat în lumea competițiilor de ciclism pentru seniori, Cronshaw avea o viziune nemiloasă față de corpurile în vârstă. Toată pielea aceea îmbătrânită ascunsă în lycra îl făcea să se înfioare. „Când m-am urcat pe bicicletă în jurul vârstei de 40 de ai, m-am gândit: *Uită-te și la boșorogii ăștia de 60 de ani care ar trebui să stea acasă*“, zice el, zâmbind ușor în timp ce își amintește. Aproape două decenii mai târziu, în prezent, a ajuns membru mândru al clubului MAMIL** (Bărbați de Vârstă Mijlocie în Lycra). „Câți ani mai am de trăit? Habar n-am, dar trăiesc fiecare moment“, spune el. „Înțeleg acum că procesul de îmbătrânire nu este nici pe departe la fel de rău precum credeam.“

După ce mi-am petrecut weekendul cu Cronshaw și cu ceilalți cicliști la Roubaix, încep să simt același lucru. Dacă vor avea o condiție fizică la fel de bună și la bătrânețe și vor putea să practice sportul lor preferat fără a părea sau a se simți nelalocul lor, atunci putem și noi, ceilalți. Criza mea existențială de la turneul de hochei din Gateshead pare acum puțin caraghioasă. Chiar și amintirea despre costumul de îmbătrânire începe să se estompeze.

Starea mea se schimbă, totuși, ușor, când părăsesc velodromul. Plimbarea mă duce în cartiere unde traficul de droguri și infracțiunile minore sunt la ordinea zilei.

Nimeni din cei abordați de pe stradă nu a auzit de competiții pentru seniori și n-are habar că cicliști de peste 70 de ani îmbrăcați în lycra se întrec pe o pistă în apropiere. Este cât se poate de evident că localnicii au un stil de viață mai puțin sănătos decât sportivii de la velodrom.

Pe drum, mă opresc pentru o discuție cu Daniel Bertrand, care și-a pierdut recent slujba de paznic. Singurul exercițiu fizic pe care îl face acum este să se plimbe prin magazine sau să-și viziteze fiica, la două străzi distanță. Merge ușor gârbovit și își târăște picioarele. Dinții săi arată rău și fața îi este împăienjenită de vene sparte în urma unei vieți întregi de băut. Când mă pune să-i ghicesc vârsta, îi dau cu zece ani mai puțin ca să nu îl jignesc, dar se pare că estimarea mea este exactă: arată de cel puțin 60 de ani, dar are de fapt 50, fiind de aceeași vârstă cu mine.

Bertrand este un semnal că longevitatea a fost întotdeauna distribuită neuniform, iar cei bogați au avut dintotdeauna o șansă mai bună de a îmbătrâni bine comparativ cu cei săraci. Acest lucru se datorează faptului că bogăția face ca bătrânețea să fie mai ușoară. Ai parte de mâncare, adăpost și îngrijire medicală mai bune, precum și mai multe opțiuni pentru exerciții fizice și o muncă mai puțin epuizantă. De asemenea, bogăția te poate izola de abuzul de substanțe, daunele aduse mediului și de tipul de situații stresante – lipsa unei case,

infracțiuni violente, faliment – care par să accelereze îmbătrânirea.

Singura modalitate de a împărtăși fructele revoluției lon-gevității în mod cât se poate de uniform este de a reduce decalajul dintre bogați și săraci. Numai în acest fel persoanele ca Bertrand vor avea aceeași șansă la o îmbătrânire mai bună, precum toți acei cicliști care își petrec weekendul în cartierul său.

Între timp, plec din Roubaix cu trei motive cât se poate de serioase să mă simt mai bine cu corpul meu îmbătrânit. Numărul unu: să înaintezi în vârstă nu este deloc atât de rău precum ne temem majoritatea dintre noi că va fi. Numărul doi: ne putem schimba comportamentul pentru a îmbătrâni mai bine decât oricând altcândva. Numărul trei: lumea evoluează în moduri care vor face ca viața să fie mai ușoară pentru persoanele în vârstă.

Acum vreau să aflu dacă aceleași motive se aplică și altor aspecte ale îmbătrânirii.

Note:

* Giorgio Vasari, *Viețile pictorilor, sculptorilor și arhitecților*, Editura Meridiane, București, 1968, vol. III, p. 202. (N. red.)

** În engleză, *Middle-Aged Men in Lycra*. (*N. trad.*)

11 Robert N. Butler, *Why Survive: Being Old in America*, Johns Hopkins University Press, Baltimore, 2002, p. 18. (*N. a.*)

12 Tad Friend, „Silicon Valley's Quest to Live Forever", în *New Yorker*, 3 aprilie 2017. (*N. a.*)

13 Ross D. Pollock, „Properties of the Vastus Lateralis Muscle in Relation to Age and Physiological Function in Master Cyclists Aged 55–79 Years“, în *Aging Cell*, vol. 17, nr. 2, 2018. (*N. a.*)

14 Erik Prestgaard, „Impact of Excercise Blood Pressure on Stroke in Physically Fit and Unfit Men. Results From 35 Years Follow-Up of Healthy Middle-Aged Men“, în *Journal of Hypertension*, vol. 36, nr. 3, 2018. (*N. a.*)

15 „Getting to Grips with Longevity“, în *The Economist*, 6 iulie 2017.(*N. a.*)

16 Institute for Health Metrics and Evaluation (IHME). GBD Compare. Seattle, WA: IHME, University of Washington, 2017. Disponibil pe: http://vizhub.healthdata.org/gbd-compare. (*N. a.*)

17 E.M. Crimson, Y. Zhang, Y. Saito, „Trends Over Four Decades in Disability-Free Life Expectancy in the United States“, în *AmericanJournal of Public Health*, vol. 106, nr. 7, 2016, pp. 1287–1293. (*N. a.*)

13 Jeffrey Kluger, Alexandra Sifferlin, „The Surprising Secrets to Living Longer – And Better“, în *Time*, 15 februarie 2018. (*N. a.*)

CAPITOLUL 3

Creativitatea: câini bătrâni, trucuri noi

*Imaginația nu are vârstă.*Walt Disney

Aceeași sarcină istovitoare îl așteaptă pe Stanley McMurtry de fiecare dată când se întoarce la muncă, la publicația *Daily Mail*, din Londra. Fără ajutor de la restul redacției, el trebuie să creeze o caricatură de actualitate, suficient de sclipitoare pentru a atrage publicitate în domeniul imobiliar de primă clasă într-unul dintre cele mai bine vândute ziare din Marea Britanie – și trebuie să facă acest lucru în doar câteva ore. Nu are timp pentru vreun blocaj al scriitorului, plimbări meditative sau stat și rumegat vreo idee. Toți neuronii săi creativi trebuie să tragă tare din momentul în care se așază la birou și începe să cerceteze titlurile zilei. Asta da panică în fața foii albe!

Cu toate acestea, McMurtry, căruia i se zice Mac, nu se lasă descurajat. Pur și simplu își suflecă mânecile și se apucă de activitatea serioasă de a crea caricatura amuzantă a zilei. Pe parcursul dimineții, mintea îi rătăcește peste știrile importante ale zilei, tatonând scenarii și intrigi secundare, jucându-se cu fragmente de dialog, testând glumele – și apoi creează o caricatură până

să se facă după-amiază, când are termenul-limită. Duce la bun sfârșit această misiune de mai mult timp decât oricine altcineva de pe Fleet Street.

Pe lângă faptul că este decanul caricaturiștilor britanici, Mac este și vecinul meu. Când s-a mutat pe strada noastră, nu cu mult înainte de a împlini 70 de ani, presupunerea mea plină de idei preconcepute legate de vârstă a fost că trebuie să se afle în amurgul carierei sale și că deja s-a culcat pe lauri. Cât de mult m-am înșelat! În 2017, cu puțin timp înainte de a împlini 81 de ani, el a câștigat pentru a șaptea oară premiul „Caricaturistul Anului" din Regatul Unit, jurații numindu-l „pur și simplu superb" și ridicându-i în slăvi „caricaturile frumos desenate și inteligente, care au excelat într-un domeniu dificil".

Nu la mult timp după acest triumf, ne întâlnim în livingul meu pentru a vorbi despre îmbătrânire. Mac este precum majoritatea caricaturilor sale: blând, perspicace, amuzant. Vorbește încet și dă dovadă de un umor inteligent. Are și o trăsătură romantică: unul dintre talentele sale este acela de a ascunde profilul soției sale decedate, Liz, în fiecare caricatură. Chiar înainte de a se așeza pe canapea, îmi spune:

— Mental, nu mă simt deloc diferit față de cum eram pe când aveam 20 de ani.

— Asta înseamnă că ești un caricaturist la fel de bun în prezent? îl întreb eu.

— Mai bun, vine răspunsul. Când mă uit înapoi la creațiile mele timpurii, mi se pare că multe dintre ele au fost prost desenate, perspectiva nu era corectă, personajele mele erau derivate din munca altora sau ideile nu erau prea inteligente sau creative. Nu eram sigur pe mine, așa că trăgeam din greu și eram încordat din cauză că eram îngrijorat.

De-a lungul timpului, și-a găsit ritmul și și-a creat propriul stil.

— Standardele mele au crescut și mă simt ca și cum aș face cea mai bună treabă acum, după 80 de ani, îmi spune el. Desenele mele sunt mai libere, dar și mai sigure și au mai multă substanță – mă simt foarte creativ.

Aceste ultime patru cuvinte îmi răsună în minte. Una dintre temerile mele principale legate de înaintarea în vârstă este că îmi voi pierde avantajul de a fi creativ. Inventarea unor modalități proaspete de a vedea lumea este motorul din spatele scrisului meu, al vorbirii și al ideilor mele. Zilele acestea, găsești cuvântul „creativ“ presărat ca praful de stele în CV-uri și descrieri de joburi deoarece poate fi un avantaj în orice domeniu. Am văzut recent un anunț prin care se căuta „un ninja într-ale creației“ care să lucreze într-o cafenea. Odată cu avansarea inteligenței artificiale, gândirea creativă s-ar putea dovedi a fi asul din mâneca umanității, propunerea noastră unică de vânzare, singurul lucru pe care încă îl mai putem face mai bine decât mașinăriile. Găsirea unor noi modalități de a

face anumite lucruri sau de a ne exprima are și avantajul de a ne face viața mai bogată dincolo de locul nostru de muncă, motiv - pentru care dansul, muzica, poveștile și arta se găsesc în toate culturile.

Faptul că Mac se află la vârful creativității sale la vârsta de 81 de ani ar trebui să-mi înseninеze ziua, dar cumva, și în ciuda premiului „Caricaturistul Anului“, mi se pare greu de crezut. Instinctul îmi spune că se autoamăgește sau că reprezintă o ciudățenie a naturii. La urma urmei, înțelepciunea convențională susține că darul creativității le aparține tinerilor. Amintește-ți de doctrina lui Zuckerberg sau de cuvintele lui Vinod Khosla, cofondatorul miliardar al Sun Microsystems:

„Oamenii sub 35 de ani sunt cei care aduc schimbarea. Cei cu vârsta de peste 45 de ani pur și simplu sunt pe sfârșite în ceea ce privește ideile noi.“

Istoria ne oferă dovezi peste dovezi pentru a susține această percepție. Cine a inventat prima placă de windsurfing? Un elev englez de 12 ani. Horatio Adams a inventat guma de mestecat care face baloane la vârsta de 13 ani și Louis Braille avea 15 ani când a conceput sistemul de citire pentru orbi. Blaise Pascal a construit primul calculator mecanic la vârsta de 19 ani. Alexander Graham Bell și-a brevetat telefonul la scurt timp după împlinirea vârstei de 29 de ani – nu departe de vârsta medie a angajaților din companiile de top din Silicon Valley.

Matematicienii sunt renumiți pentru reușitele remarcabile la vârste fragede. Évariste Galois a deschis drumul pentru algebra modernă și Niels Abel a inventat teoria grupurilor, ambii pe când erau adolescenți. În 1940, un expert britanic într-ale matematicii pe nume G.H. Hardy a descurajat pe oricine spera să facă descoperiri similare la bătrânețe. „Niciun matematician nu ar trebui să își permită să uite vreodată că matematica este jocul tinerilor.“ Albert Einstein, care a dezlănțuit teoria relativității la jumătatea celui de-al doilea deceniu al vieții, a făcut o afirmație similară, dar pentru științe: „O persoană care nu a avut o mare contribuție la știință înainte de vârsta de 30 de ani nu o va face niciodată.“

Am putea construi un caz similar în arte, unde Mac și cu mine ne ducem existența. Mary Shelley a publicat *Frankenstein* la 20 de ani. J.K. Rowling avea 25 de ani și stătea într-un tren întârziat de la Manchester spre Londra, când i-a venit ideea seriei *Harry Potter*. Picasso avea puțin peste 20 de ani când a uimit lumea artei prin cubismul său. O mulțime de compozitori, de la Schubert și Schumann la Mozart și Mendelssohn, au creat o muzică sublimă înainte de a împlini 30 de ani. În secolul al XVI-lea, Michel de Montaigne, filozoful francez care a inventat mai mult sau mai puțin eseul ca gen literar, susținea că a 30-a aniversare marchează începutul declinului creativ: „Sunt convins că după această vârstă atât spiritul, cât și corpul meu mai mult au decăzut decât au

crescut, mai mult au dat înapoi decât au avansat."

În milioane de moduri diferite, cultura pop întărește și romantizează ideea că, de fapt, creativitatea aparține tineretului. Canalele mass-media publică în mod constant liste cu persoane sub 30 de ani, demne de urmărit – de parcă Montaigne avea dreptate. Filmele despre copii-fenomen, reali și fictivi – de la *Billy Elliot*, *Mutări inofensive* și *Micul Tate* până la *Good Will Hunting*, *Amadeus* și *Shine* –, reprezintă o rețetă standard de succes la Hollywood. John Nash, matematicianul care a ajutat la pionieratul teoriei jocului pe când avea puțin peste 20 de ani, a fost imortalizat în filmul *O minte sclipitoare*, recompensat cu Oscar. Conferințele IDEAS adoră, de asemenea, să prezinte tineri care oferă discursuri în stilul TED cu privire la succesul lor plin de creativitate. După ce a inventat o tehnică - pentru detectarea precoce a cancerului pancreatic în 2012, Jack Andraka, în vârstă de 15 ani, a devenit un vorbitor permanent în circuitul acestui tip de prelegeri.

Bineînțeles, primii ani pot reprezenta o perioadă de creativitate imensă, iar tinerii ar trebui să fie aplaudați pentru momentele lor evrica! Dar acest lucru înseamnă că, odată cu vârsta, se atenuează capacitatea de a fi original? Cu cât învățăm mai multe despre creier, cu atât mai mult răspunsul la această întrebare este un răsunător NU. Cu alte cuvinte,Mac nu este o ciudățenie a naturii, iar scriitoarea Maya Angelou avea dreptate

când observa: „Nu îți poți epuiza creativitatea. Cu cât o folosești mai mult, cu atât mai multă ai.“

Ca și corpurile, creierele noastre se schimbă pe măsură ce îmbătrânim. Acestea încep să se micșoreze după vârsta de 20 de ani, pierzând aproximativ 2% din greutate și volum la fiecare deceniu care trece. Vasele de sânge se atrofiază, reducând aprovizionarea cu oxigen. Păstrăm majoritatea celulelor creierului de-a lungul vieții, dar ele devin din ce în ce mai mici și cu mai puține legături neuronale. În jurul vârstei de 40 de ani, teaca de mielină – învelișul lipidic care ajută axonii să transmită mesaje în cadrul creierului – începe să se descompună.

Aceste modificări aduc cu sine o depreciere cognitivă. Ca un calculator învechit, creierul nostru își pierde din viteza de procesare. Începem să rezolvăm probleme de matematică și să absorbim informații noi mult mai încet. Durează mai mult să ne aducem aminte de anumite lucruri, ceea ce duce la mai multe momente în care ne stă un cuvânt pe vârful limbii, incredibil de aproape și, totuși, foarte departe. Ne pierdem și concentrarea, ceea ce face să ne fie mai greu să înlăturăm distragerile și să trecem de la o sarcină dificilă la alta.

Totuși, nimic din toate acestea nu ne ucide creativitatea. Dimpotrivă, știința de acum ne arată cât de remarcabil de bun este creierul uman la a se adapta la – și chiar de a se baza pe – schimbările cauzate de

îmbătrânire. Imagistica prin rezonanță magnetică funcțională (RMNf) a scos la iveală faptul că la vârsta mijlocie începem să folosim mai multe regiuni ale creierului atunci când rezolvăm o problemă dificilă.[19] De-a lungul timpului, aceasta construiește o integrare bogată care poate alimenta gândirea creativă – mai ales atunci când este asociată cu experiență și cunoștințe.

Decelerația naturală care vine odată cu îmbătrânirea poate și ea să dea un impuls creativității. Când încetăm să ne mai grăbim, mintea trece la o viteză mult mai creativă pe care psihologii o numesc „gândire lentă". „Creativitatea necesită de obicei o perioadă de incubație", spune Teresa Amabile, profesoară și director de cercetare la Harvard Business School. „Oamenii au nevoie de timp ca să abordeze o problemă și să se lase acaparați de idei." Ușoara pierdere a concentrării adusă de îmbătrânire poate fi, de asemenea, o armă secretă în lupta pentru a crea. De ce? Deoarece o minte care poate fi distrasă mai ușor poate descoperi informații care la început par a fi irelevante, dar mai târziu se dovedesc a fi cheia unei soluții creative.[20]

Faptul că unul dintre cele mai durabile stereotipuri despre îmbătrânire – că devenim „fixiști în tabieturile noastre" – este, de fapt, greșit vine și el în ajutor. Pe de o parte, cercetările sugerează că persoanele de vârstă mijlocie sunt mai predispuse decât tinerii să se agațe de idei sacrosancte și de statu-quo.[21] Dar, odată ce intrăm în cel de-al

șaselea deceniu al vieții, ne relaxăm din nou și ni se pare că este mai ușor să ne schimbăm atitudinile ca răspuns la informații proaspete – un prim pas către realizarea salturilor creative. În anii ’70, Stephen Hawking a susținut cu trufie una dintre cele mai cunoscute teorii din istoria cosmologiei: că nimic nu poate scăpa dintr-o gaură neagră. Trei decenii mai târziu, față în față cu o nouă perspectivă asupra mecanicii cuantice și a relativității generale, și-a schimbat părerea, acceptând că găurile negre pot să elibereze informații despre materia pe care o devorează. Pe lângă faptul că și-a recunoscut spășit greșeala în fața publicului, Hawking, pe atunci în vârstă de 62 de ani, i-a plătit un pariu celebru unui om de știință rival.

O altă teorie surprinzătoare este că îmbătrânirea modifică structura creierului în moduri care stimulează creativitatea. Descompunerea tecii de mielină slăbește arhitectura neu-ronală și permite ideilor să se formeze cu ușurință. „Sunt mai puține opreliști la nivelul inhibitorilor frontali și suntem capabili să punem lucrurile cap la cap în moduri noi și mai utile“, spune Rex Jung, profesor de neurochirurgie la Universitatea din New Mexico. „Când observăm o creștere a acțiunilor creative ale oamenilor la vârsta pensionării, este posibil să nu fie doar pentru că sunt pensionari și au mai mult timp la dispoziție; se poate datora faptului că organizarea creierului este diferită.“ Acest lucru ar putea explica de ce bătrânii au dominat în mod tradițional arta

populară în toate grupurile etnice și rasiale. De ce Sofocle a scris una dintre piesele lui cele mai bune, *Oedip rege*, când avea 71 de ani. De ce pictori legendari – Matisse, Rembrandt, Tițian – și compozitori – Wagner, Beethoven, Bach – au creat o operă incredibil de creativă mai târziu în carieră. De ce Louise Bourgeois, o artistă de origine franco-americană, a sculptat giganticul ei păianjen iconic după ce a împlinit 80 de ani și apoi a continuat să lucreze cu succes până la moarte, survenită la vârsta de 98 de ani.

Observăm aceeași creativitate târzie în cele mai prozaice domenii. În ciuda prejudecății lui Zuckerberg, inventatorii tind să ajungă în vârful carierei când se apropie de 50 de ani, apoi continuă să fie productivi în a doua jumătate a carierei.[22] În Statele Unite, de exemplu, vârsta medie pentru depunerea unei cereri de brevet este de 47 de ani, însă cele mai lucrative vin de foarte multe ori de la cei cu vârsta peste 55 de ani.[23] Momofuku Ando a inventat tăițeii instant cu puțin timp înainte de 50 de ani, Benjamin Franklin avea 74 de ani când a inventat ochelarii bifocali și Thomas Edison a depus cereri pentru brevete până la moartea sa, la vârsta de 84 de ani.

Datorită preconcepțiilor legate de îmbătrânire, explozia creatoare în a doua parte a vieții vine adesea ca o surpriză totală. Când era tânăr, Sigmund Freud i-a scos din joc pe cei de peste 50 de ani, considerând că sunt inflexibili din punct de

vedere intelectual – și apoi el însuși a ajuns să scrie unele dintre cele mai influente lucrări după vârsta de 65 de ani. Chiar după ce a fost afectat de scăderea talentului său după cea de-a 30-a aniversare, Montaigne și-a publicat opera de pionierat, *Eseuri*, la vârsta de 47 de ani.

Toate acestea sunt atât de contradictorii cu stereotipurile legate de îmbătrânire, încât merită reamintit clar și răspicat: nu numai că creativitatea nu ne părăsește odată ce înaintăm în viață, dar neuroștiințele ne spun că înaintarea în vârstă ne poate reprograma creierul în moduri care ne-ar putea face chiar și mai creativi. Mac nu este o excepție de la regulă și Zuckerberg pur și simplu se înșală.

Sigur, aflându-mă la o vârstă mijlocie, ideea aceasta îmi este pe plac, dar aici nu este vorba despre faptul că Oamenii în Vârstă Sunt Pur și Simplu Mai Deștepți. Ci este vorba despre faptul că ființele umane pot fi creative la orice vârstă deoarece există diferite tipuri de creativitate. David Galenson, economist la Universitatea din Chicago, susține că inovatorii sunt, în general, de două tipuri. „Conceptualiștii" fac descoperiri neașteptate în timp ce încă își percep disciplina cu ochi proaspeți, lucru care se întâmplă de obicei la o vârstă fragedă. „Experimentaliștii" se bazează pe încercare și eroare, precum și pe experiența și cunoștințele acumulate și, prin urmare, tind să producă cele mai originale lucrări mai târziu în viață. Ambele tipuri de inovatori pot exista în cadrul aceleiași discipline. Printre

economiștii câștigători ai Premiului Nobel, conceptualiștii ajung la culmea creativității cu aproape două decenii înaintea experimentaliștilor.[24] Deși Orson Welles avea 25 de ani când a jucat în *Cetățeanul Kane*, Alfred Hitchcock a produs cele mai populare trei filme ale lui – *Psycho*, *Amețeala* (*Vertigo*) și *La nord, prin nord-vest* – între 59 și 61 de ani. În timp ce Robert Frost a scris 92% dintre poemele sale cele mai cunoscute după a 40-a aniversare, Sylvia Plath a luat pe sus lumea poeziei la 20 de ani. Lucrările timpurii ale lui Picasso sunt vândute la prețuri mult mai mari decât lucrările ulterioare, dar, cu toate acestea, pentru Cézanne, este valabil contrariul.

Avem nevoie atât de inovatori conceptualiști, cât și de inovatori experimentaliști, dar lumea se schimbă în moduri care îi favorizează pe cei din urmă. Multe discipline s-au maturizat până la punctul în care viitoarele descoperiri vor fi făcute prin stăpânirea mai multor domenii și pe baza muncii făcute de alții. Cu alte cuvinte, vor depinde de două lucruri pe care numai îmbătrânirea le poate conferi: timp și experiență. Câștigătorii de Nobel ating culmea creativității tot mai târ-ziu, laureații din domeniul fizicii tind să facă cele mai mari descoperiri în jurul vârstei de 50 de ani.

John Goodenough este un model drept de urmat nu numai pentru cei care își dezvoltă abilitățile mai târziu în viață, ci și pentru ideea că nu trebuie niciodată să te oprești din autodezvoltare.[25] În 1946, când s-a

prezentat la vârsta de 23 de ani pentru a studia fizica la Universitatea din Chicago, un profesor i-a spus că era deja prea în vârstă ca să poată să își lase amprenta în domeniu. O idee stupidă, născută dintr-o idee preconceptă, desigur. Trei decenii mai târziu, la vârsta de 57 de ani, Goodenough a ajutat la inventarea bateriei reîncărcabile cu litiu-ion. Și nu s-a oprit acolo. În 2017, nu la mult timp după aniversarea a 94 de ani, echipa pe care o conduce la Universitatea din Texas, Austin, a anunțat că a construit o nouă baterie care este mult mai sigură, mai durabilă și se încarcă mai rapid.

În mod similar, tot mai mulți oameni iau peste picior știrea falsă că matematica aparține tineretului. În 2013, Zhang Yitang a rezolvat una dintre cele mai dificile probleme ale disciplinei dovedind că diferența dintre numerele prime succesive rămâne finită, indiferent de numărul la care ajungi. Avea 50 de ani la acea vreme. Marina Ratner avea aceeași vârstă când a ajuns faimoasă - pentru corelarea teoriei numerelor cu fizica mișcării obiectelor. După moartea ei, în 2017, un matematician de frunte a descris-o drept „unul dintre principalele exemple - pentru a contracara mitul potrivit căruia matematica este jocul tinerilor“.

Acest mit este dezmințit cu putere și în arte. Deschisă în ۲۰۰۹, Galeria Carter Burden din New York expune și vinde doar lucrări create de artiști de peste 60 de ani. „Adulții mai în vârstă nu se opresc din a fi ei înșiși doar - pentru că au ajuns la o anumită vârstă“,

spune directoarea galeriei, Marlena Vaccaro. „Artiștii profesioniști nu se opresc niciodată să facă ceea ce fac și, în multe cazuri, devenim din ce în ce mai buni pe măsură ce continuăm.“ În Marea Britanie, prestigiosul Premiu Turner recompensează operele originale ale artiștilor vizuali. Timp de ani de zile regula era să ai până în 50 de ani ca să te poți califica, însă în 2017 limita de vârstă a fost anulată. De ce? Pentru că, în cuvintele președintelui Alex Farquharson, „artiștii pot experimenta o revelație în munca lor la orice vârstă“.

La orice vârstă: trei cuvinte mici care să ne anime spiritele, indiferent dacă ne străduim să ne lăsăm amprenta cât mai devreme în carieră sau ne îngrijorăm că timpul este pe terminate în cea de-a doua parte a vieții. Adevărul este că nu este niciodată prea târziu să creăm. Ghicești ce vârstă avea câștigătorul Premiului Turner din 2017? 63 de ani. Un an mai târziu, la vârsta de 89 de ani, James Ivory a devenit cel mai în vârstă câștigător al Oscarului când a luat acasă statueta pentru cel mai bine adaptat scenariu pentru filmul *Strigă-mă pe numele tău* (*Call Me by Your Name*).

~

Indiferent de ceea ce creezi, rețeta pentru menținerea agerimii creierului este aceeași. O alimentație sănătoasă, somn suficient și evitarea stresului prea mare reprezintă un început bun. Dar, de asemenea, se cuvine să aplicăm și regula „folosește-l sau îl pierzi“.

La fel ca alte părți ale corpului, creierul se dezvoltă prin exerciții. Alta este să ieși din zona ta de confort îndeplinind sarcini care sunt dificile din punct de vedere cognitiv, care te forțează să rezolvi probleme, să te lupți cu complexitatea și să înveți lucruri noi. Din păcate, jocurile populare ale minții, precum sudoku, sunt prea ușoare pentru a avea cine știe ce efect. Trebuie să te forțezi până la punctul în care devine atât de incomod, încât să îți dorești să te oprești – și apoi să te forțezi încă un pic, și mai mult. Gândește-te la acest lucru ca la echivalentul cognitiv al exercițiilor *burpee**: fără durere, nu câștigi nimic.

Să ne gândim la șoferii de taxi din Londra. Ca să obții licență de taximetrist în capitala britanică, trebuie să memorezi un labirint bizantin de 25 000 de străzi întins pe mai mult de 300 de kilometri pătrați. De asemenea, trebuie să știi unde se află 100 000 de repere pe hartă. Scopul este să poți - calcula, de îndată ce un pasager se urcă în taxi și fără a folosi GPS-ul, cel mai bun traseu posibil între două puncte din oraș. Pentru a reuși această performanță remarcabilă, cunoscută sub numele de *The Knowledge***, candidații își petrec trei sau patru ani cutreierând Londra pe motorete, memorând fiecare colțișor și ungher – cu alte cuvinte, făcând exerciții *burpee* la nivel cognitiv. Apoi susțin o serie de examene teribile, la care trec doar 50% dintre candidați.

Într-un experiment care este considerat un punct de referință, oamenii de știință au folosit evaluările RMNf pentru a monitoriza creierul oamenilor care studiau pentru *The Knowledge*.[26] Rezultatele au fost cât se poate de clare: toată acea cantitate imensă de memorat face ca hipocampul, centrul memoriei din creier, să se mărească. Iar câștigul cognitiv durează până târziu de-a lungul vieții: mulți șoferi de taxi au peste 70 de ani și unul a intrat în istorie atârnându-și cheile în cui la vârsta de 92 de ani.

Beneficii similare au fost observate și în cazul persoanelor implicate în procese de învățare mult mai puțin extenuante decât *Cunoașterea*. Într-un experiment, Denise Park, directoare a departamentului de cercetare al Centrului de Longevitate Vitală din cadrul Universității Texas din Dallas, a invitat un grup de persoane de peste 60 de ani să petreacă 16 ore și jumătate pe săptămână învățând pentru prima oară despre fotografia digitală.[27] După trei luni, 76% dintre acestea au obținut rezultate mai mari la testele de memorie. Tomografiile au scos în evidență și o întărire a circuitelor neuronale responsabile cu atenția și concentrarea – cu efecte care au durat mai mult de un an după cursul de fotografie urmat.

Faptul că, și mai târziu în viață, creierul rămâne maleabil este o veste bună pentru creativitatea noastră. Mulți inovatori conceptualiști își pierd inspirația nu din cauza îmbătrânirii în sine, ci din cauza

faptului că au renunțat să-și mai facă exercițiile *burpee* la nivel cognitiv. Aceștia se odihnesc pe laurii câștigați în urma reușitelor timpurii. Nu mai experimentează și nu își mai asumă riscuri. Devin captivi ai statu-quoului. Deoarece această îngustare a orizonturilor nu este un efect secundar inevitabil al îmbătrânirii, putem lua măsuri - pentru a o evita. Cum? Prin adoptarea unei mentalități experimentale, ceea ce presupune să ne forțăm să căutăm noi provocări și să încercăm lucruri noi, în special de tipul cele care dor precum exercițiile *burpee*. Prin tratarea îmbătrânirii drept un proces de deschidere, mai degrabă decât unul de închidere a ușilor.

George Saunders este un exemplu în acest sens. După o lungă carieră de scris povestiri și articole jurnalistice, a publicat primul său roman, cu puțin timp înainte de a împlini 60 de ani – și nu a scris un roman oarecare. Narat de 162 de fantome, Lincoln in the Bardo*** este o scriere incredibil de originală care a câștigat Premiul Booker 2017. Dacă Saunders continuă să-și facă exercițiile burpee la nivel cognitiv, cine știe ce teren literar proaspăt s-ar putea să scoată la iveală în cel de-al șaptelea deceniu al vieții sau chiar mai târziu?

Încercarea de inovare ne permite să rămânem relevanți și în domeniile în care tineretul este venerat. Deși Steve Jobs a realizat partea conceptuală prin cofondarea Apple la vârsta de 21 de ani, a rămas un gânditor neobosit, cochetând în permanență

cu idei noi. După ce a împlinit 50 de ani, la mult timp după ce Zuckerberg l-a scos din joc, el a condus o a doua revoluție creativă lansând iPhone-ul și iPad-ul.

Sau să analizăm puțin muzica la modă. Multe vedete pop strălucesc precum niște supernove atunci când sunt tinere și apoi își petrec restul vieții hrănindu-se din acel succes la infinit. Mick Jagger, da, ești unul dintre ei. Alții, cu toate acestea, continuă să-și împingă limitele creativității până la capăt. Leonard Cohen, B.B. King și Johnny Cash intră toți în această categorie, dar sfântul protector al inovatorilor muzicii pop trecuți de prima tinerețe trebuie să fie David Bowie. A continuat să-și asume riscuri, să testeze sunete și stiluri noi, împingând limitele înțelegerii și talentului propriu, căutând noi modalități de a explora lumea și pe el însuși. Nu tot ceea ce a făcut a fost minunat, dar lumina lui creativă a fost la fel de strălucitoare în timp ce murea de cancer apropiindu-se de 70 de ani precum a fost atunci când fermeca lumea prin vreun alter ego, cum ar fi Ziggy Stardust și Thin White Duke, pe când avea 20 și ceva de ani. Primul său film muzical, *Lazarus*, a avut premiera cu doar o lună înainte de moartea sa, în 2016. Ultimul său album, *Blackstar*, a fost cântecul său de lebădă care combină jazzul, funkul, muzica electronică și art rockul în moduri noi și surprinzătoare. Un critic l-a apreciat ca fiind „cea mai recentă mișcare într-o carieră din cale-afară de imprevizibilă“. Mac, care este cu un deceniu mai în vârstă decât era Bowie când a murit, canalizează același

spirit. „Chiar și după toți acești ani, sunt întotdeauna în căutarea acelei pepite unice, a unei turnuri revelatoare“, spune el.

~

Pentru a continua să creăm cât mai târziu în viață, trebuie să continuăm să învățăm și știința are încă și mai multe vești bune - pentru noi. Da, creierul este cel mai maleabil în primele două decenii ale vieții. Se formează noi legături, iar cele existente se întăresc sau slăbesc mai ușor, de aceea copiii absorb cunoștințe precum niște bureți. Dar asta nu înseamnă că ne prăbușim de pe o stâncă a învățării la vârsta de 20 de ani – sau de 40, 60 sau 80. Dimpotrivă. Principalul obstacol în calea învățării în a doua tinerețe și mai târziu *nu* este creierul îmbătrânit. Stereotipurile legate de vârstă ne erodează încrederea în noi și, în primul rând, ne împiedică să încercăm lucruri noi.

Vechea zicală că „nu poți să înveți un câine bătrân trucuri noi“ nu este adevărată nici măcar în cazul câinilor. Vocabularul, cunoștințele generale și experiența continuă să se extindă și la vârste înaintate. Mai mult, în domeniile care ne sunt familiare, putem deprinde noi trucuri chiar și mai repede odată ce înaintăm în vârstă. Într-un sondaj realizat de Buck Consultants, două treimi dintre angajatori au raportat că angajații în vârstă învață sarcinile noi mai repede decât cei tineri.[28] Și chiar dacă procesul de învățare în domenii necunoscute durează puțin mai mult, o putem face totuși –

adesea cu o disciplină, o autoreflecție și o analiză mai mari decât am avea în tinerețe. Doar uită-te la lista de persoane care stăpânesc noi abilități de „partea greșită“ a vârstei de 30 de ani: Andrea Bocelli a început să cânte operă la vârsta de 34 de ani și Julia Child avea aproape 40 de ani când a învățat să gătească. Vera Wang s-a reinventat ca designer de modă după 40 de ani. Marie Curie a învățat să înoate după 50 de ani, Tolstoi să meargă pe bicicletă după 60. Jens Skou, un laureat al premiului Nobel în chimie, a devenit expert în programarea pe calculator la 70 de ani. Când a fost întrebat de un elev, la vârsta de 91 de ani, de ce a continuat să exerseze, violoncelistul Pablo Casals a răspuns: „Pentru că fac progrese.“

Unul dintre exemplele mele preferate de învățare în partea a doua a vieții este Mary Ho. După ce a împlinit 60 de ani, a decis să-și urmeze visul de o viață de a cânta la chitară. Neputând să citească notele muzicale, a exersat acorduri și note până când îi sângerau degetele. În cele din urmă, a ajuns să stăpânească atât chitara acustică, cât și chitara electrică. Astăzi, Ho este cunoscută sub numele de Bunica Mary acasă, în Singapore, unde susține spectacole de caritate, și tocmai a lansat un album de muzică latino. Videoclipurile ei au peste un milion de vizionări pe YouTube. Îmbrăcată într-o rochie strălucitoare în nuanțe de roșu și turcoaz, Ho a oferit un spectacol solo la chitară electrică ce a stârnit ovații la Parada Zilei Naționale din

Singapore în 2017. Avea 81 de ani la acea vreme.

Desigur, nu toată lumea la a doua tinerețe poate – sau chiar își dorește – să-l imite pe Jimi Hendrix pe scenă. Dar spiritul lui Ho de a avea totul sau nimic este un far pentru noi toți. Ea reprezintă un memento că învățarea este mult mai mult decât un simplu instrument pentru promovarea examenelor sau obținerea unui loc de muncă la tinerețe. Dacă vrem să îmbătrânim plini de îndrăzneală și să profităm la maximum de revoluția longevității, învățarea trebuie să fie un stil de viață la orice vârstă. Noutatea ne menține sănătoși, implicați și satisfăcuți. În plus, achiziția de noi cunoștințe și abilități este cea mai bună modalitate de a rămâne utili pe piața muncii de astăzi, care se află într-o continuă schimbare. „Oricine se oprește din învățat este bătrân, indiferent că are 20 sau 80 de ani“, spunea Henry Ford. „Oricine continuă să învețe rămâne tânăr.“

Din fericire, lumea înțelege tot mai mult importanța învățării pe tot parcursul vieții. Singapore a devenit un exemplu excelent în 2016, oferind fiecăruia dintre cetățenii săi de peste 25 de ani suma de 500 de dolari singaporezi pentru a fi cheltuiți pe training, mentorat, studii universitare sau cursuri online. Web-ul este acum o selecție vastă și variată de resurse educaționale, unde oameni de toate vârstele urmează cursuri în toate domeniile, de la management și marketing până la proiectarea de jocuri și știința datelor. O treime din toți studenții din

SUA se încadrează acum în segmentul de vârstă 30–54 de ani.

Acest progres este bine-venit, însă este nevoie de schimbări mai profunde. Trebuie să rescriem regulile forței de muncă pentru a permite existența anilor sabatici destinați învățării pe tot parcursul carierei noastre. Universitățile trebuie să faciliteze intrarea și ieșirea din turnul de fildeș în fiecare etapă a vieții. O revoluție în domeniul educației copiilor este, de asemenea, de mult timp așteptată: avem nevoie de mai multe școli în care asumarea riscurilor intelectuale să fie la ordinea zilei, eșecul să fie salutat ca o etapă în înțelegerea mai profundă, iar învățarea să fie predată ca o abilitate în sine. De asemenea, trebuie să facem mult mai multe pentru a promova pregătirea fizică.

~

Credința că păstrarea corpului în formă este un lucru bun pentru minte se trage de la începuturile medicinei. Dictonul *mens sana in corpore sano* provine din Roma antică. Astăzi, oamenii de știință ridică în slăvi efortul fizic ca pe o „pastilă-minune“ nu doar pentru corp, ci și pentru creier. Un articol de pe blogul Facultății de Medicină de la Harvard amintește: „Exercițiile aerobice reprezintă cheia atât pentru capul tău, cât și pentru inima ta.“

Acesta este motivul pentru care foarte mulți oameni creativi includ negreșit în rutina lor efortul fizic. Steve Jobs adora să meargă pe jos. Bowie a rămas în formă cu ajutorul -

boxului. Sportiv pasionat în tinerețe, Mac merge într-o plimbare sprintenă în parc în fiecare zi și joacă golf în mod regulat. Ho arde caloriile la cursuri zilnice de dans.

Nimeni nu este sigur de ce exercițiile fizice sunt foarte bune pentru creier. O teorie ar fi că acestea furnizează o explozie a energiei și oxigenului prin creșterea fluxului de sânge. Alta consideră că ar alimenta metabolismul organismului, care, la rândul lui, determină creșterea neuronală. Ceea ce este clar din multe studii este că exercițiile aerobice regulate ne pot ajuta să ne menținem în formă din punct de vedere cognitiv.[29] De exemplu, s-a demonstrat că efortul fizic stimulează creșterea materiei albe și cenușii în lobii frontali și temporali, și mărește hipocampul prin crearea de celule cerebrale noi – la fel ca învățatul pentru *The Knowledge*. „Este foarte impresionant cât de mult este influențată funcționarea creierului nostru de efortul fizic", spune Ursula Staudinger, director fondator la Robert N. Butler Columbia Aging Center din New York.

Cât de mult efort fizic este necesar pentru a ne bucura de acest avantaj cognitiv? Încă o dată, nu e nevoie să ne apucăm de sporturi extreme sau de alergat în maratoane. Experții recomandă aproximativ 45 de minute de efort fizic moderat – ciclism, înot, jogging sau chiar o plimbare într-un ritm alert. Se pare că dacă facem acest lucru de cel puțin trei ori pe săptămână este suficient. Planul nu este departe de rețeta - pentru a ne menține corpul în formă, ceea ce

înseamnă că împușcăm doi iepuri dintr-o lovitură. Cu cât începem mai repede, cu atât este mai bine, dar nu este niciodată prea târziu să culegem roadele. Chiar și cei care încep să facă sport la ٧٠ ,٦٠ sau la 80 de ani observă îmbunătățiri ale funcției cognitive după trei luni și schimbări neuronale de durată după șase ani.

Efortul fizic poate ajuta chiar și cu ceea ce ar putea fi cel mai îngrijorător nor cognitiv care planează asupra revoluției longevității: demența. Astăzi, aproximativ 50 de milioane de oameni suferă de această afecțiune, estimându-se ca până în 2030 numărul să ajungă la 75 de milioane.[30] Demența este acum principala cauză a decesului în rândul femeilor din Anglia, Țara Galilor și Australia și poate afecta 70% dintre pacienții azilurilor din întreaga lume. Nu numai că nu există niciun tratament, dar nici măcar nu știm - cauzele declanșatoare. Cu toate acestea, imaginea nu este la fel de apocaliptică precum arată statisticile. În timp ce este mai probabil să își facă apariția la bătrânețe, demența nu este – repet, *nu* este – o parte inevitabilă a îmbătrânirii. Aproximativ 17% dintre persoanele cu vârsta peste 80 de ani se confruntă cu ea, dar asta nu înseamnă că și ceilalți 83%. În plus, cele mai recente date sugerează că vârsta medie la care demența își face simțită prezența crește și procentul de populație afectată, la fiecare segment de vârstă, este în scădere. Experții explică acest lucru prin faptul că tot mai mulți dintre noi urmăm cele mai bune sfaturi despre cum să ne păstrăm creierul în bună stare de

funcționare: mâncăm mai sănătos, fumăm și bem mai puțin, facem exerciții atât pentru corp, cât și pentru minte. Cu tot mai mulți bani și forță de muncă implicate în studiul demenței, studiile pe termen lung aflate deja în curs de desfășurare ar putea genera planuri personalizate de prevenire și tratament în decurs de un deceniu. În calitate de director al Centrului pentru Prevenirea Demenței la Universitatea din Edinburgh, Craig Ritchie este la curent cu orice descoperire în domeniu. Acesta consideră că suntem pe cale să aflăm cum să prevenim demența cu ajutorul pastilelor și schimbărilor aduse stilului nostru de viață. „În ١٠ sau 15 ani, vom putea spune «Iată riscul dumneavoastră, puteți face acest lucru, acest lucru și acest lucru pentru a-l reduce sau poate chiar să îl eliminați cu totul». Sunt extrem de optimist cu privire la viitor."

Cursa pentru a învinge demența ar putea ajuta la deblocarea secretelor creativității. Unii oameni consideră că această boală îi face mult mai creativi. Nimeni nu știe de ce se întâmplă acest lucru, dar o teorie este că închiderea anumitor părți ale creierului face ca restul să funcționeze și să acționeze mai liber. Asta nu este, evident, un motiv să încercăm să ajungem la demență, dar este un memento că într-adevăr creierul nostru este un organ remarcabil de adaptabil și de rezistent, cu multă vitalitate creativă.

Dacă tratăm acest organ cum se cuvine, majoritatea dintre noi putem să ne așteptăm

să putem crea, inova și învăța pe tot parcursul vieților noastre tot mai lungi. Am putea, de asemenea, să dăm naștere unei revoluții la locul de muncă.

Note:

* Exerciții fizice constând în sărituri care încep din poziția de flotare și se termină în picioare. (*N. red.*)

** „Cunoașterea". (*N. red.*)

*** Vezi și ediția în română, *Lincoln între vieți*, trad. Radu Paraschivescu, Editura Humanitas, București, 2018. (*N. red.*)

19 Barbara Stauch, *The Secret Life of the Grown-Up Brain: The Surprising Talents of the Middle-Aged Mind*, Viking, Londra, 2010, pp. 92–98. (*N. a.*)

20 M. Karl Healey, „Cognitive Aging and Increased Distractibility: Costs and Potential Benefits", în *Progress in Brain Research*, nr. 169, 2008, p. 362. (*N. a.*)

21 A. Eaton, „Social Power and Attitude over the Life Course", în *Personality and Social Psychology Bulletin*, vol. 35, nr. 12, 2009, pp. 1646–1660. (*N. a.*)

22 Un studiu din 2016, realizat de Information Technology and Innovation Foundation. (*N. a.*)

23 John P. Walsh, „Who Invents? Evidence from the Japan-US Inventor Survey", 2009. (*N. a.*)

24 Adam Grant, *Originals: How Non-Conformists Move the World*, Penguin Random House, New York, 2016, pp. 109–112. (*N. a.*) Vezi și ediția în limba română, *Originalii. Nonconformiștii care fac lumea să progreseze*, Editura Publica, București, 2016. (*N. red.*)

25 Pagan Kennedy, „To Be a Genius, Think Like a 94–Year-Old", în *New York Times Sunday Review*, 7 aprilie 2017. (*N. a.*)

26 Katherine Woollett, „Acquiring «the Knowledge» of London's Layout Drives Structural Brain Changes",

în *Current Biology*, nr. 21, 2011, pp. 2109–2114. (*N.-a.*)

27 Denise C. Park, „The Impact of Sustained Engagement on Cognitive Function in Older Adults: The Synapse Project", în *Psychological Science*, vol. 25, nr. 1, 2013, pp. 103–112. (*N. a.*)

23 Peter Cappelli, *Managing the Older Worker: How to Prepare for the New Organizational Order*, Harvard Business Review, Brighton, 2010, p. 82. (*N. a.*)

29 Kan Ding, „Cardiorespiratory Fitness and White Matter Neuronal Fiber Integrity in Mild Cognitive Impairment", în *Journal of Alzheimer's Disease*, vol. 61, nr. 2, 2018, pp. 729–739. (*N. a.*)

30 Statistici preluate de la Alzheimer's Disease International, disponibile la https://www.alz.co.uk/research/statistics. (*N. a.*)

CAPITOLUL 4
Munca: toată lumea la treabă

Exersează-ți talentele, remarcă-te și nu te gândi să te retragi din lume până când lumii nu îi va părea rău că te retragi.

Samuel Johnson

Velma Bascome s-ar putea încadra în tiparul clasic de buni-cuță care își ocupă timpul cu tricotatul, așa cum vedem în filme. Are 70 de ani. Unde mai pui că este și pasionată de tricotat. Dar până aici ajunge asemănarea cu stereotipul. Bascome este angajatul-star al WOOLN, o companie care proiectează, produce și vinde tricotaje exclusiviste în New York. Ea tricotează pălării, pături și fulare circulare din cașmir, alpaca și lână merinos, care se vând online pe sute de dolari.

Când ne întâlnim într-o cafenea vizavi de sediul companiei din Manhattan, Bascome lucrează de zor la o nouă pătură cu model în zigzag. Îmbrăcată în blugi și cu un tricou vărgat albastru-alb, arată ca unul dintre acei *influenceri* îndrăzneți de pe Instagram. Chiar dacă este o zi friguroasă de ianuarie, are picioarele goale, fiind încălțată doar în sandale, simbol al luptei de o viață cu regulile stricte privind ciorapii, din cadrul

școlii religioase pe care a urmat-o în tinerețe.Un iPad încărcat cu proiecte, modele și fotografii ale operelor sale se odihnește pe masă.

Mă așez pe scaun și o privesc pe Velma Bascome în acțiune. Mâinile ei mici, agile, dansează delicat pe deasupra lânii roz, andrelele cromate țăcănind precum plăcuțele de mahjong. Pentru a se familiariza cu tipul de cusătură, ea lucrează la un model pe care să i-l arate șefei. După câteva minute de tricotat, se oprește și fixează materialul cu o privire îngrijorată, cu fața împietrită de concentrare. Numără ochiurile de două ori. „Văd câteva greșeli aici, dar nu pot să-mi dau seama de ce rândul acesta nu e la locul lui“, spune ea. „O să-l rezolv eu cumva.“

Crescând într-o familie de oameni care tricotează, știu să recunosc un expert, și se dovedește că Bascome are un talent înnăscut. A început să lucreze pentru firmele de tricotat din New York în anii ’v· și și-a descoperit un talent neobișnuit la scrierea instrucțiunilor de tricotat, pentru articole de îmbrăcăminte, doar privindu-le. „Eram precum un muzician care scrie muzica după ureche“, spune ea. Mai târziu, a obținut o licență în științe și a predat biologie și fizică la liceu, dar întotdeauna a tricotat și a croșetat pentru propria plăcere. În prezent, când nu predă cursuri de cusătură manuală la un colegiu local, își tricotează propriile proiecte, fie în patul ei de acasă, fie pe unde merge prin New York. „Nu simt niciodată că

muncesc, pentru că atunci când pun mâna pe andrele, pur și simplu mă relaxez“, spune ea. „Acasă am o grămadă de fire și proiecte pe o parte a patului astfel încât să pot tricota, să dorm și să mă trezesc cu o soluție la o problemă. Tricotez 24 de ore din 24 și ador să fac asta pentru că este foarte creativ.“ Iată, încă o dată: creativitatea care nu ne părăsește în cea de-a doua parte a vieții.

Când o întreb pe Bascome despre avantajele și dezavantajele îmbătrânirii, ea ridică din umeri de parcă întrebarea nu i-a trecut niciodată prin minte. „Nu mi-am făcut niciodată griji că îmbătrânesc și nu am mințit niciodată cu privire la vârsta mea“, spune ea. „Dacă faci ceea ce te face fericit, atunci vârsta nu înseamnă cine știe ce.“

Odată ce mostra este gata, mergem cu ea pe strada de vizavi pentru inspecție. Sediul WOOLN este o sală lungă, vopsită în alb, îngrămădită până sus cu sculuri de lână, cărți cu modele, tipare, tăieturi și articole de îmbrăcăminte care așteaptă expedierea. Servește drept casă și atelier pentru șefa lui Bascome, Faustine Badrichani. O duzină de picturi ale ei sunt sprijinite de pereți, completând atmosfera boemă. Cele două femei se salută călduros și apoi se apucă de treabă.

Badrichani inspectează mostra roz, trăgând ușor de material, ținându-l la lumină, atingându-și obrazul cu el. „Bun, bun, suntem pe drumul cel bun“, zice pe un ton ferm, de afaceristă. Bascome promite să

elucideze misterul faptului că ochiurile nu se suprapun perfect. „Minunat, știu că o vei face“, îi zice Badrichani zâmbind. „Mereu o faci.“

După plecarea ei, Badrichani îmi spune că WOOLN a dat accidental de Bascome. Pentru a oferi companiei un scop social, ea și partenerul ei își propuseseră inițial să angajeze tricoteri din comunitățile imigrante cu venituri mici. Când acel plan a naufragiat pe un recif de hârțogărie, și-au îndreptat privirea spre seniori. WOOLN duce acum o campanie de marketing memorabilă pentru cele nouă angajate de 60 și 70 și ceva de ani care se află acum pe statul lor de plată, numindu-le „bunicuțele-minune“, postând profiluri amuzante pe website și atașând o etichetă cu nume semnată de către tricoteză pe fiecare articol de îmbrăcăminte. Faptul că articolele lor la modă sunt lucrate manual de femei mai în vârstă le convine de minune clienților tineri și eleganți ai firmei. Dar WOOLN nu face o discriminare pozitivă doar de dragul de a o face. Tricoterii ei în vârstă sunt la fel de pricepuți și de creativi ca rivalii mai tineri. Punându-și în joc experiența, îi pot învăța un truc sau două pe cei de 30 și ceva de ani. Cu puțin timp în urmă, Bascome a inventat o modalitate mai ordonată de a termina marginile articolelor de îmbrăcăminte, care este acum folosită - pentru întreaga gamă a companiei.

În timp ce probez un fular tip horn luxos din lână de alpaca, o întreb pe Badrichani ce a învățat din succesul WOOLN. „Este simplu“,

spune ea. „Dacă ești în stare să faci treaba, atunci nu contează cât de în vârstă ești.“

Această noțiune a avut o mare influență în trecut – și nu doar în ceea ce privește tricotatul. Soldații greci și romani trebuiau să părăsească armata la vârsta de 60 de ani, dar exemple de zile de naștere care declanșează o retragere automată din lume sunt rare în arhivele istoriei. În lumea premodernă, vârsta percepută ca număr nu conta cine știe ce la locul de muncă. Ceea ce conta era cât de bine îți făceai treaba. Tăbăcarii, fierarii, slujitorii, țesătorii, fermierii, medicii, măcelarii, brutarii și producătorii de sfeșnice – oricine trebuia să muncească își făcea meseria până la moarte sau până când intervenea senilitatea. Experiența era o valoare prețuită. În 1393, Guillaume de Harcigny a fost chemat, la vârsta de 92 de ani, să-l ajute pe Carol al VI-lea să se recupereze după o comă indusă de un acces de nebunie. Între 1400 și 1600, vârsta medie a unui duce venețian era de 72 de ani.

Ce diferit stau lucrurile acum. Ideea că tinerii sunt mai buni la locul de muncă s-a împământenit în timpul Revoluției Industriale. Lumea modernă, cu liniile ei de asamblare și tehnologia în continuă schimbare, a recompensat și a ridicat în slăvi viteza și vigoarea tineretului. În 1913, un comentator american sesizase deja o discriminare agresivă, la locul de muncă, pe motiv de vârstă[31]:„În căutarea unei eficiențe sporite... părul cărunt a ajuns să fie considerat o mărturie de neiertat a

imbecilității industriale, iar experiența, companionul invariabil al anilor înaintați, în loc să fie apreciată la adevărata-i valoare, a devenit un handicap atât de mare, încât face angajarea posesorului său, pentru îndeplinirea sarcinilor și a îndatoririlor în meseria lui de-o viață, practic imposibilă." Până în anul 1965, 60% dintre companiile americane interziceau angajarea persoanelor de peste 45 de ani.[32]

Astăzi, deși majoritatea țărilor au condamnat-o oficial, discriminarea pe motive de vârstă rămâne endemică pe piața forței de muncă. Mulți angajatori preferă în continuare să angajeze tineri – și găsesc modalități de a face acest lucru fără a putea fi trași la răspundere în fața legii. Într-un studiu american, cercetătorii și-au depus CV-ul pentru locuri de muncă cu un nivel scăzut de calificare, folosind 40 000 de CV-uri false.[33] Profilurile au fost mai mult sau mai puțin identice, cu excepția vârstei, care a variat de la 20 și ceva de ani până la 60 și ceva de ani. Ghicește cine a primit cele mai multe apeluri? Persoanele cu vârsta cuprinsă între 29 și 31 de ani au primit cu 19% mai multe decât cei între 49 și 51 de ani și cu 35% mai multe decât cei de 64–66 de ani. Același studiu a constatat că femeile mai în vârstă care solicitau locuri de muncă în domeniul vânzărilor au avut o rată de apeluri redusă cu 36% față de rivalele mai tinere. Pentru joburile administrative, numărul a fost de 47%. Alte studii au arătat că fiecare an adăugat vârstei reduce șansele

pentru ambele sexe de a obține un interviu de angajare cu 4–7%.[34]

Discriminarea pe motive de vârstă este uneori integrată chiar în software-ul folosit - pentru căutarea locurilor de muncă online. Anchetatorii de la biroul procurorului general din Illinois au găsit de curând site-uri de ocupare a forței de muncă cu meniuri de tip listă în care datele pentru absolvirea școlii sau facultății nu mergeau suficient de departe pentru a permite completarea și de către cei cu vârsta de 70, 60 sau chiar, în unele cazuri, de 50 de ani. O anchetă realizată de ProPublica și *New York Times* a arătat că multe companii de vârf folosesc Facebook și Google pentru a se asigura că anunțurile lor de angajare sunt văzute doar de candidații mai tineri.[35]

Chiar și atunci când solicitanții mai în vârstă reușesc cu chiu, cu vai să obțină un interviu, ei primesc de multe ori o trimitere eufemistică la plimbare. Sunt considerați „supracalificați", sau „prea competenți - pentru această poziție", sau li se spune că au „prea multă experiență", sau că „se vor plictisi repede". Toate acestea nu înseamnă nimic altceva decât „vrem pe cineva mai tânăr decât tine".

De asemenea, îmbătrânirea la locul de muncă poate fi de-a dreptul demoralizatoare. Companiile folosesc o serie de trucuri pentru a forța personalul matur să se îndrepte către rampa de ieșire, de la oprirea promovărilor până la atribuirea unor sarcini mai puțin atrăgătoare. Un studiu

european a constatat că este mult mai probabil ca angajații mai în vârstă să fie izolați și excluși din proiectele de echipă și că este mai puțin probabil să li se acorde training, să intre în contact cu tehnologia nouă sau să fie invitați să abordeze probleme noi.[36] Chiar și cei care prezintă zero semne de epuizare pot simți lațul discriminării pe motive de vârstă strângându-li-se în jurul gâtului. Mac a lucrat mai mult de 30 de ani pentru *Daily Mail* cu un contract care putea fi anulat doar dacă una dintre părți oferea un preaviz de trei ani. La 65 de ani, ziarul a ciopârțit această perioadă la șase săptămâni. „Pentru cazul în care îți pierzi mințile, mi-au spus“, mi-a zis el pe un ton amuzat. Poate că Mac a avut noroc să i se ofere, totuși, un contract, având în vedere că un studiu comandat de guvernul britanic a identificat un consens tacit în lumea corporațiilor britanice potrivit căruia bărbații nu mai sunt vrednici de promovare în carieră după vârsta de 55 de ani, în timp ce femeile, cu o decadă mai devreme.

Este o nebunie colosală. Izgornirea oamenilor din câmpul muncii din cauza datei de naștere nu are absolut niciun sens – și nu doar datorită faptului că ne păstrăm în formă și suntem mai sănătoși decât oricând altcândva. Lumea s-a schimbat. Discriminarea pe motive de vârstă a avut sens în timpul Revoluției Industriale deoarece muncile din fabrică erau mai greu de făcut cu un corp îmbătrânit. În câmpul modern al muncii, totuși, forța musculară contează din ce în ce mai puțin. Ceea ce

contează este forța cognitivă – iar creierul uman poate continua să o livreze mult după a doua tinerețe.

Am văzut deja că învățarea și creativitatea nu dau bir cu fugiții sau chiar se îmbunătățesc pe măsură ce îmbătrânim. Cu excepția cazului în care ne îmbolnăvim, același lucru este valabil și pentru restul paletei noastre cognitive. Numește-o inteligență, numește-o raționament de ordin superior, numește-o după placul inimii – adulții mai în vârstă tind să se priceapă mai bine să vadă imaginea de ansamblu, să îmbrățișeze compromisul, să cântărească mai multe puncte de vedere și să accepte că este nevoie și de altceva în afară de cunoștințe. În momentul când se confruntă cu probleme într-un domeniu familiar, creierele mai în vârstă descoperă mai repede tipare și detalii care deschid ușa - pentru găsirea unei soluții. Atunci când companiile fac cutii pentru sugestii, personalul mai în vârstă generează de obicei idei mai multe și mai bune decât colegii mai tineri, iar cele mai bune propuneri tind să vină de la cei de peste 55 de ani.[37] După ce au făcut o multitudine de studii, cercetătorii de la Universitatea Harvard au conchis că patru abilități-cheie nu ajung pe deplin dezvoltate decât în jurul vârstei de ٥٠ de ani: priceperea în domeniul aritmeticii, vocabularul, cunoștințele generale și o înțelegere a modului în care funcționează lumea.[38]

Există mai multe vești bune. Cercetările arată că îmbătrânirea tinde să ne sporească inteligența emoțională.[39] Devenim din ce în ce mai buni la citirea oamenilor. Descoperim mai multe informații despre ei – experiențe de viață, temperament, dorințe, motive ascunse – de la prima întâlnire.[40] Vocabularul nostru mai bogat ne ajută să vorbim, să scriem și să comunicăm mai bine, iar capacitatea noastră de a coopera și de a negocia se îmbunătățește. De asemenea, ne punem mai ușor în locul celorlalți, acceptăm compromisuri și rezolvăm conflicte mai facil.[41] Studiile arată că atunci când diferite generații sunt rugate să răspundă scrisorilor trimise la rubrica de întrebări și răspunsuri sau de sfaturi utile, respondenții mai în vârstă, în special cei de peste 60 de ani, tind să ofere cele mai bune sfaturi. Alte cercetări spun că îmbătrânirea aduce cu sine un simț al umorului care pune în prim-plan bunul-simț: ajungem să preferăm glumele care unesc oamenii mai degrabă decât cele făcute în detrimentul altora.[42] Suntem, de asemenea, mai puțin predispuși la fluctuații emoționale sălbatice și mai capabili să facem față sentimentelor negative precum furia, frica și invidia.[43] Cu alte cuvinte, ne este mai ușor să nu ne pierdem cu firea, în timp ce toți cei din jur o fac.

Acesta este motivul pentru care companiile de autobuze din Bangkok încurajează în prezent șoferii să continue să muncească după vârsta tradițională de pensionare de 60 de ani. Capitala Thailandei este o Cupolă a

Tunetului urbană, o cușcă efervescentă în care se luptă scutere și motociclete, hârburi gata să-și dea duhul, SUV-uri cu geamuri fumurii, camioane și autobuze antice și de demult, biciclete, taxiuri, pietoni care traversează neregulamentar și ricșe. Limitările de viteză și alte legi de circulație sunt încălcate fără nicio consecință. În prima mea seară acolo, în Chinatown, un autobuz a intrat într-un cărucior cu mâncăruri, răsturnând wokurile, colțunașii și apa clocotită peste tot pe stradă. O chelneriță la un stand apropiat a ridicat din umeri și a spus: „Riscul meseriei."

În dimineața următoare, mă urc într-un autobuz la câteva străzi distanță. Este una dintre acele zile fierbinți și pline de umiditate când răbdarea și bunăvoința sunt pe ducă. Wichai Boontum se află la volan. Are 56 de ani, părul grizonat, ochi vigilenți și un fel de a fi genial. Condusul pe același traseu timp de 36 de ani i-a oferit un loc în rândul întâi al vieții pasagerilor lui: i-a văzut crescând, îndrăgostindu-se, începându-și cariera, ajungând la sapă de lemn, având copii, murind. Un băiat cu tendința de a adormi pe bancheta din spate este acum profesor de succes. De Anul Nou, pasagerii lui Boontum îi oferă calendare și dulciuri în dar.

În timp ce așteptăm la semafor la culoarea roșie, cu autobuzul horcăind și tresărind ca un dragon suferind de colici, îl întreb cum a evoluat priceperea lui la condus de-a lungul anilor. „Oh, sunt mult, mult mai bun acum, când sunt mai în vârstă", îmi spune el.

„Reflexele mele sunt încă bune și mă descurc cu autobuzul la fel ca întotdeauna, dar sunt mult mai calm și mai atent, iar acestea sunt fix lucrurile de care ai nevoie - pentru a supraviețui în Bangkok."

Boontum nu este singur. Mulți dintre noi vom ajunge în cele din urmă la un punct în care vederea, reflexele, forța și capacitatea noastră de a judeca viteza se vor deteriora atât de mult, încât vom deveni o amenințare la volan. Acesta este momentul când intervine stereotipul șoferului ramolit. „Nu ar trebui să conduci niciodată beat sau în timp ce folosești un telefon mobil" circulă o glumă care face înconjurul Bangkokului. „Este aproape la fel de periculos ca atunci când conduci treaz și ai peste 60 de ani." Dar stereotipul este înșelător și gluma este greșită. După cum se întâmplă cu multe alte abilități în viață, majoritatea putem să continuăm să conducem bine după ce împlinim 60 de ani deoarece găsim modalități de a compensa pentru lucrurile de care îmbătrânirea ne privează. La volan, devenim mai precauți, ceea ce ne face mai siguri, deși plictisitori pentru din ce în ce mai mulți utilizatori de drumuri nerăbdători. Statisticile poliției britanice arată că probabilitatea ca șoferii cu vârsta sub ٢٥ de ani să omoare un pieton este de două ori mai mare decât în cazul celor de peste 70 de ani.[44] Bărbatul care a intrat cu autobuzul în toneta cu preparate chinezești, în Bangkok, nu avea mai mult de 20 și ceva de ani. Boontum nu a fost implicat într-un accident de mai mult de un deceniu.

Nu cu mult timp după ce ne-am început călătoria, se oprește la o intersecție aglomerată. Să-și continue traseul ar însemna să treacă trei benzi de trafic din sens opus. În Bangkok, astfel de momente sunt adesea un preludiu pentru claxoane apăsate la maximum, frânări scârțâitoare, gesturi nepoliticoase și coliziuni. Atunci când se deschide un mic spațiu în trafic, Boontum își scutură capul și spune: „Unul dintre șoferii mai tineri probabil că ar forța și și-ar asuma riscul acum, dar nu și eu.“ În schimb, el așteaptă, piciorul drept planând răbdător peste pedala de accelerație. Când un alt spațiu se deschide în trafic, mă trezesc dorindu-mi să calce accelerația, gândindu-mă: „Hai, acum ce mai aștepți?!“ Dar Boontum stă ferm pe poziții. În cele din urmă, când se deschide un spațiu considerabil, apasă pedala și trece cu seninătate cele trei benzi. Câteva străzi mai târziu, când un taxi îi taie calea, Boontum chicotește și îi face cu mâna ironic vinovatului. „Taxiurile sunt cele mai rele“, spune el. Același sânge rece care-l ține departe de necazurile din trafic îi este de ajutor și atunci când gestionează pasagerii nerăbdători. Deunăzi a dezamorsat o ceartă dintre doi iubiți care amenința să devină violentă. „Pe măsură ce înaintez în vârstă, mă pricep mult mai bine să interacționez cu oamenii“, spune el. „Pentru că îmi controlez propriile emoții mai bine, în febra momentului, îmi pot păstra mai ușor calmul.“

În timp ce rulăm pe un bulevard principal, la limita oficială de viteză, iar alte autobuze ne

depășesc vijelios, mă uit în spate la pasagerii lui Boontum pentru a le observa starea de spirit. Să fie frustrați de atâta monotonie și de liniștea impunătoare? Sau ușurați că nu se află într-o cursă cu adrenalina la cote maxime? Par mulțumiți, uitându-se la telefoane sau privind pe fereastră. Boontum îmi citește gândurile și îmi răspunde el în locul lor. „Toată lumea din orașul ăsta este pe fugă“, spune el. „Dar nimeni nu vrea să moară din cauza unui șofer nesăbuit.“

Cariera prelungită ca șofer de autobuz a lui Boontum în Bangkok ar trebui să ne aducă alinare tuturor. Răbdarea, calmul și empatia dobândite odată cu cea de-a doua tinerețe reprezintă un avantaj în orice job. Într-adevăr, studiile arată că productivitatea se îmbunătățește odată cu vârsta în domeniile care se bazează pe aptitudini sociale.[45] Când cercetătorii au comparat prestațiile personalului de la *call-center*-ul lanțului hotelier Days Inn, aceștia au descoperit că cei mai în vârstă își petreceau mai mult timp vorbind cu clienții la telefon.[46] Unii discutau despre vreme, alții întrebau despre copiii care făceau zgomot pe fundal sau ascultau planurile de vacanță fără să întrerupă. O pierdere a timpului companiei, nu? Greșit. Agenții mai în vârstă au făcut mai multe rezervări și au adus mai mult profit – datorită, spun cercetătorii, răbdării și sociabilității lor.

Acest lucru este perfect logic pentru Barbara Jones, consultant din Prescott, Arizona. De

la biroul de acasă, ea vinde și asigură servicii de asigurări de viață, de sănătate și de bunuri pentru o agenție din New York. Pentru a încheia o afacere la telefon sau prin e-mail, ea trebuie să asculte, să citească printre rânduri, să arate un interes față de lucrurile care o plictisesc, să stabilească o relație cu posibilul client și să folosească întotdeauna exact tonul și limbajul potrivit. La 69 de ani, ea face toate cele de mai sus mai bine decât oricând altcândva. „Am avut întotdeauna intuiție în ceea ce-i privește pe oameni, dar aceasta a devenit incredibil de bună pe măsură ce am înaintat în vârstă“, spune ea.

Jones consideră că antenele ei sociale bine reglate sunt rezultatul a două lucruri. În primul rând, anii de practică. În al doilea rând, încetinirea naturală care vine odată cu îmbătrânirea a diminuat nerăbdarea de tip A a versiunii ei mai tinere. „Obișnuiam să judec oamenii mult mai repede și să îi cataloghez“, spune ea. „Acum, cel mai probabil explorez în orice conversație motivația reală pentru acțiunile sau gândirea unei persoane. În loc să presupun să știu de ce are nevoie sau ce vrea clientul, ascult și repet ceea ce înțeleg eu cu privire la ceea ce își dorește sau solicită. Când îi acorzi timp fiecărui client, individual, nu numai că semnezi contractul cu el, dar îi și obții încrederea și loialitatea pe viitor.“

Nu cu mult timp în urmă, Jones a avut la locul de muncă o victorie care ar trebui să anime spiritele persoanelor în vârstă de

pretutindeni. Totul a început când agenția i-a desemnat un client îngrozitor. „Cerea informații, dar nu asculta ce îi spuneam și îmi tot trimitea mesaje scurte și abrupte, solicitând ba un lucru, ba altul“, spune ea. „Era tot timpul grăbit și trecea mereu la altceva înainte să îmi pot da și eu cu părerea pe subiect.“ Jones, la fel ca Boontum, nu s-a pierdut cu firea. După ce a analizat o vreme situația, a scris un e-mail în care a răspuns în mod clar și concis la toate întrebările și îndoielile clientului. A folosit paragrafe și propoziții complete, și-a ales cuvintele cu foarte mare grijă și a adoptat un ton blând și împăciuitor. A funcționat: clientul a semnat pe linia punctată și agenția a păstrat e-mailul ei ca model pentru toți agenții care ofereau servicii.

Lumea de astăzi are mare nevoie de oameni care să știe să lucreze cu oamenii. Colaborarea, munca în echipă, schimbul intercultural, negocierea, persuasiunea și relaționarea reprezintă sufletul forței de muncă moderne. Din 1980, sectoarele economiei care pun în prim-plan abilitățile sociale au generat mai multe locuri de muncă și salarii mai mari.[47] Această tendință pare probabil să continue sau chiar să se accelereze, având în vedere că joburile care implică mai puțină interacțiune umană sunt decimate de automatizare și inteligență artificială. Acest lucru înseamnă că lumea se schimbă în moduri care favorizează inteligența socială care vine odată cu îmbătrânirea și că revoluția longevității

poate fi mai degrabă o binecuvântare decât o povară.

Un alt mit negativ legat de vârstă, care ar trebui scos la pensie, este faptul că etica muncii se diminuează odată cu înaintarea în vârstă și că numai tinerii sunt „flămânzi“. Atunci când Towers Perrin, o firmă de servicii profesionale, a chestionat 35 000 de angajați din cadrul unor companii americane medii și mari, a constatat că cei cu vârsta de peste 50 de ani sunt mai motivați „să depășească așteptările“ decât colegii lor mai tineri.[48] L.L. Bean, distribuitor de articole vestimentare, se bazează în mare măsură pe angajații în vârstă din două motive.[49] Primul: perspicacitatea lor socială ajută la menținerea reputației de aur a companiei - pentru serviciul cu clienții. Cel de-al doilea: puternica lor etică a muncii este un model - pentru personalul mai tânăr.

Atunci când se implică în activități care contează cu adevărat, persoanele în vârstă dau dovadă de o inițiativă deosebit de puternică.[50] Mac este în continuare pus pe fapte mari. În plus față de munca sa de caricaturist, finalizează o carte pentru copii și are și alte planuri de a publica pe viitor. „Chiar dacă am 81 de ani, am încă o mulțime de ambiții neîndeplinite pe care îmi doresc foarte mult să le realizez“, spune el. În loc să-și piardă timpul la o piña colada lângă piscină, ideea că există caricaturiști mai tineri care încearcă să elimine competiția motivează să dea și mai mult din el. „Încă mai vreau să concurez cu ei“, spune cu un

rânjet larg. „În fiecare zi în care intru în birou încerc întotdeauna să dau tot ce am mai bun din mine.“ De asemenea, într-o lume în care oamenii își schimbă jobul cât ai zice pește, angajații mai în vârstă pot reprezenta o investiție inteligentă pe termen lung, pentru că este mai puțin probabil ca aceștia să părăsească nava-mamă decât cei mai tineri. Mac face caricaturi pentru *Daily Mail* din 1971.

~

Acum este momentul să luăm taurul de coarne. Ce înseamnă cu adevărat pierderea vitezei de procesare la locul de muncă, survenită odată cu îmbătrânirea? Este sărutul morții? Răspunsul este nu. Este adevărat, creierele mai în vârstă au nevoie de mai mult timp pentru a-și aduce aminte anumite lucruri, pentru a absorbi informații și a rezolva probleme de matematică. Dar, cu toate că ce acest lucru duce la rezultate mai mici la testele de laborator, răul făcut în lumea reală este neglijabil. Acest lucru se datorează faptului că, în ciuda retoricii de tip macho *sunt mai rapid decât tine,* prezentă din plin la multe locuri de muncă, viteza nu este totul în majoritatea joburilor: să ai dreptate este deseori mai bine decât să fii primul. În același fel, majoritatea sarcinilor de serviciu implică mai multe forme de cunoaștere, ceea ce înseamnă că, desigur, creierele mai în vârstă se pot baza pe punctele lor forte – cum ar fi o precizie mai mare – pentru a compensa deficitul de viteză.

Când se dau comenzi de trafic aerian în cadrul unui curs, piloții mai tineri și le amintesc mai bine decât cei mai în vârstă.[51] Dar într-o carlingă reală, mâinile mai în vârstă transformă ordinele acelea în acțiuni într-un mod mai eficient. Cum? Notându-le cu un pix pe o foaie și apoi punându-și la contribuție experiența de zbor. Când economiștii de la Institutul Max Planck - pentru Dreptul Social și Politici Sociale au studiat prestațiile a 3 800 de muncitori, pe o perioadă de patru ani, pe o linie de asamblare Mercedes-Benz, au descoperit că lucrătorii în vârstă țineau pasul cu colegii lor mai tineri prin faptul că primii comiteau mai puține erori grave.[52] Într-un studiu similar ai cărui subiecți au fost niște dactilografi cu vârsta cuprinsă între 19 și 72 de ani, cercetătorii au descoperit că cei mai în vârstă au avut viteze mai mici de tastare, dar tot și-au terminat sarcinile la fel de repede precum colegii lor mai tineri.[53] Așa cum un atlet veteran îi ia fața unui sportiv mai tânăr și mai iute prin citirea unghiurilor și a tiparelor jocului, dactilografii mai experimentați se uitau mai departe în text și astfel au tastat mai ușor și au făcut mai puține greșeli. După cum spune vechea zicală militară: „Încet e precis și precis e rapid.“ „Creierul uman este de-a dreptul ingenios în ceea ce privește compensarea - pentru schimbările care vin odată cu îmbătrânirea“, spune Ursula Staudinger, director fondator în cadrul Robert N. Butler Columbia Aging Center din New York. „Asta înseamnă că ne putem menține

caracteristicile cognitive până târziu în viață.“

Unii chiar se bucură de o creștere a vitezei la amurgul vieții. Judith Kerr este scriitoarea și ilustratoarea uneia dintre cărțile mele preferate pentru copii, *Tigrul care a venit la ceai*. Probabil că le-am citit-o de mii de ori copiilor mei și nu și-a pierdut nicio clipă farmecul sau strălucirea. Acum, la jumătatea celui de al nouălea deceniu de viață, Kerr lucrează la cea de-a 34-a carte. Un șold rigid face ca mersul pe jos să fie din ce în ce mai greu, dar, din punct de vedere cognitiv, nu se vede cu nimic mai prejos.[54] „Se spune că încetinești pe măsură ce îmbătrânești, dar se pare că mie mi se întâmplă chiar contrariul. Sunt mai rapidă“, spune ea. „În plus, cred și că mă pricep mai bine la asta.“

Când îi menționez acest lucru lui Bascome, dă din cap în semn de încuviințare. „Sunt o tricoteză mai bună în prezent pentru că știu mult mai multe lucruri despre tricotat“, spune ea. „Am fost întotdeauna suficient de rapidă pentru a termina înainte de termenele-limită, dar acum sunt chiar mai rapidă.“

Chiar și în cazinourile din Las Vegas, unde să gândești rapid poate însemna diferența dintre a trăi pe picior mare și a ajunge la sapă de lemn, creierele mai în vârstă sunt prospere. În 2017, John Hesp, un vânzător de rulote de 64 de ani din Anglia, a venit aici pentru a juca în cel mai prestigios turneu de poker din lume, dominat în mod tradițional de jucători tineri. El a bătut mii de rivali,

inclusiv profesioniști, și a sfârșit prin a câștiga locul patru și 2,6 milioane de dolari, premiu în bani.

În mod similar, cazinourile din oraș sunt căminul a legiuni de dealeri și de crupieri cu părul încărunțit. În vârstă de ٥١ de ani, Michael Barlow a petrecut ١٦ ani lucrând la mesele de barbut într-una dintre stațiunile principale de pe Las Vegas Strip. Când îl întâlnesc, se află în mijlocul supravegherii unui joc. Opt jucători sunt grupați în jurul mesei, fumând, sprijinind băuturi și încurajând-o gălăgios pe tânăra care aruncă zarurile. Rockul clasic bubuie pe fundal. De fiecare dată când zarurile se opresc, Barlow calculează toate pariurile de pe masă, adună jetoanele pierdute și le plătește câștigătorilor. El trebuie, de asemenea, să socializeze cu jucătorii și să se asigure că nimeni nu trișează prin mutarea jetoanelor după ce zarurile s-au rostogolit. „În barbut există multe lucruri care se întâmplă deodată și trebuie să fii cu băgare de seamă în orice moment“, spune el.

Vestea bună pentru Barlow – și pentru noi, ceilalți – este că experiența are ca rezultat o creștere a eficacității. Atât timp cât nu ne îndepărtăm prea mult de la domeniul nostru de expertiză, devenim mai buni atât la identificarea scurtăturilor, cât și la deprinderea unor trucuri noi. După un deceniu și jumătate la masa de barbut, Barlow poate procesa multe pariuri instantaneu pentru că le-a mai văzut înainte. Ba mai mult, experiența lui face să îi fie mai

ușor să analizeze pariurile nefamiliare. Și ajută și faptul că el face propria versiune de exerciții *burpee* la nivel cognitiv prin înregistrarea tuturor pariurilor pe care le vede la masa de barbut și cercetarea lor cu atenție în timpul liber. Cu burta lui masivă, arată de parcă ar fi ultima persoană care va ajunge la ieșire în cazul în care cazinoul ar lua foc, dar creierul său se mișcă foarte rapid. „De fapt, acum sunt puțin mai rapid la calcule decât eram în tinerețe“, spune el. „Atât timp cât mă mențin sănătos, cred că pot continua să fac același job pentru încă cel puțin 20 de ani. Ideea că ești scos din uz la 40 sau la 50 de ani este ridicolă.“

Studii după studii ajung la aceeași concluzie cu privire la majoritatea joburilor. Peter Cappelli este profesor de management la Școala Wharton din cadrul Universității din Pennsylvania și expert în resurse umane. În timp ce făcea cercetare pentru cartea sa, *Managing the Older Worker*, a căutat în lung și în lat dovezi pentru a demonstra că îmbătrânirea ne erodează felul în care muncim, dar nu a găsit nimic. „Am crezut că imaginea de ansamblu ar putea fi mai mixtă, dar nu este“, spune el. „Fiecare aspect al felului în care muncim devine mai bun pe măsură ce îmbătrânim.“

~

Acest lucru poate explica de ce persoanele în vârstă se descurcă atât de bine în lumea *start-up*-urilor. Când am auzit pentru prima oară termenul „seniorprenori“, nu am putut

decât să mă încrunt. La urma urmei, cultura pop ne spune că antreprenoriatul, precum învățarea și creativitatea, este pentru tineri, experiența este supraestimată și persoanele în vârstă sunt alergice la risc. Dar asta a fost întotdeauna o prostie. *Start-up*-urile nu au fost niciodată sub monopolul adolescenților alimentați cu prafuri nutritive Huel și al celor de 20 și ceva de ani. Jimmy Wales și Jan Koum erau trecuți de 35 de ani când au fondat Wikipedia, respectiv WhatsApp. Persoane de peste 40 de ani au creat Intel, Zynga, Craigslist și Zipcar și persoane de 50 și ceva de ani au lansat atât Coca-Cola, cât și McDonald's. Harland Sanders a fondat KFC după 65 de ani.

Presupunerea că îmbătrânirea ne erodează apetitul pentru risc are rădăcini mult mai îndepărtate. În secolul al IV-lea, Ioan Hrisostom, un teolog din cadrul Bisericii creștine timpurii, a zis: „Bătrânețea ne face să fim lipsiți de curaj." Dar, oare, să fie adevărat? Cercetările recente înfățișează o imagine mai complexă de atât. Unii neurologi cred că scăderea nivelului de dopamină din creierul îmbătrânit ne face să fim mai puțin înclinați să riscăm pentru obținerea unor recompense mari. Un studiu taiwanez a descoperit că, cel mai probabil, șefii mai în vârstă se feresc de schimbările îndrăznețe, perturbatoare. Pe de altă parte, un studiu francez a constatat că îmbătrânirea *nu* ne face mai temători de risc nici la locul de muncă, nici în cadrul testelor de laborator.[55] Sondaje efectuate în 104 țări de către Global Entrepreneurship Monitor

(GEM) sugerează că segmentul de vârstă care este cel mai dispus să își asume riscuri în începerea unei afaceri noi este de 65–80 de ani.[56] O altă cercetare a constatat că toleranța față de risc variază de la persoană la persoană, dar rămâne constantă pe măsură ce îmbătrânim.[57]

Clar rămâne că îmbătrânirea nu ne transformă în mod automat pe toți în niște lași. Cristofor Columb intrase deja în cel de-al cincilea deceniu al vieții când a pornit în ultima sa călătorie de-a lungul Atlanticului. După accidentul nuclear de la centrala Fukushima în 2011, sute de bătrâni japonezi s-au oferit voluntari să facă lucrările periculoase de curățenie. Betty Bromage, care locuiește într-o casă de bătrâni din Cheltenham, Anglia, a demonstrat același spirit când a început să meargă pe aripile avioanelor, făcând acrobații, la aproape 90 de ani. Întrebată de un reporter despre riscuri, ea a răspuns: „Păi, ce mai contează riscurile când ai 88 de ani?“

La drept vorbind, tinerii sunt mai puțin curajoși decât se crede adesea. Atunci când GEM a interogat persoane cu vârsta cuprinsă între 18 și 29 de ani care descoperiseră o oportunitate de afaceri, două din cinci au spus că teama de eșec le-a împiedicat să facă următorul pas și să pună bazele unei firme.[58] Nu este clar dacă acest lucru se datorează majorării datoriilor studențești, impactului ultimei crize financiare, economiilor scăzute pentru pensii sau protecției exagerate a părinților. Ceea ce

este clar este că persoanele în vârstă acționează ca să îndrepte situația. Potrivit Fundației Kauffman, un grup de experți în domeniul educației și antreprenoriatului, vârsta de 40 de ani reprezintă acum „apogeul pentru înființarea afacerilor“ în Statele Unite. În Marea Britanie, persoanele cu vârsta de peste 50 de ani înființează companii mai repede decât oricare alt segment de vârstă. În Coreea, companii precum Hyundai instituie programe pentru a ajuta angajații mai în vârstă să facă saltul către antreprenoriat. Și, de asemenea, antreprenorii trecuți de prima tinerețe nu fac lucrurile doar ca să fie făcute. Peste tot în lume, pentru a crea *start-up*-uri înfloritoare, aceștia mizează pe avantajele oferite de vârstă – expertiza, perspicacitatea socială, economiile, constanța emoțională, relațiile, experiența, viziunea concentrată asupra imaginii de ansamblu, verva creativă, mintea orientată spre rezolvarea problemelor. Un studiu privind toate cele 2,7 milioane de noi afaceri lansate în Statele Unite între anii 2007 și 2014 a ajuns la o concluzie[59] care ar trebui să-i bucure pe toți cei aflați de partea „greșită“ a vârstei de 40 de ani: „Nu găsim dovezi care să sugereze că fondatorii de afaceri de 20 de ani ar avea mai multe șanse de succes“, au scris autorii. „Mai degrabă, toate dovezile indică faptul că fondatorii au un succes deosebit atunci când își demarează afacerile la vârsta mijlocie sau chiar mai târziu.“ În Australia, fondatorii de afaceri mai în vârstă câștigă de două ori mai mult decât competitorii mai tineri.[60]

Un exemplu este Jenny Holten. În anul 2017, la vârsta de 69 de ani, și-a încercat norocul în cadrul versiunii australiene a *Arenei Leilor*, căutând o investiție serioasă în firma ei de panificație. *Leii* au văzut în ea o femeie mai în vârstă cu un zâmbet dulce și un fel de a fi calm și au conchis că își face iluzii deșarte – până când au aflat că pâinea ei fără gluten se vinde cu un profit de peste șapte ori mai mare decât costurile de producție. Holten a ieșit din studio cu o investiție de 350 000 dolari australieni în schimbul unei participații de 25% a companiei sale.

Chiar și în lumea tehnologiei, care adoră tineretul, tot mai mulți oameni strâmbă ironic din nas la ideea de a fi „terminați la 40 de ani“. Să ne gândim la Yosi Glick. În timp ce lucra ca inginer de software pentru o companie israeliană care producea ghiduri de televiziune online, a devenit din ce în ce mai frustrat de rigiditatea motoarelor de căutare video. Să introducem un cuvânt-cheie precum „extraterestru“ și fiecare film sau emisiune TV care are cuvântul „extraterestru“ în titlu apare pe ecran – și aici se încheie lucrurile. Glick a visat să construiască un motor de căutare mai nuanțat, care să ia în considerare stilul, starea de spirit, tonul, intriga și structura conținutului. Cu alte cuvinte, atunci când scrii „acțiune sexy istorică“ sau precum „*The Big Bang Theory*“, să primești titluri care se potrivesc cu aceste descrieri.

La fel ca mulți antreprenori cărora parcă le lipsește o doagă, Glick și-a dat demisia și și-

a petrecut un an rafinându-și ideea și strângând o echipă pentru a construi tehnologia care s-o aducă la viață. A fost un efort remarcabil. Toată lumea a lucrat ore îndelungate, iar banii erau incredibil de puțini. Aproape în fiecare săptămână, Glick traversa jumătate din glob la clasa a doua - pentru a se întâlni cu potențiali investitori și parteneri. În cele din urmă, totuși, tot efortul i-a fost răsplătit. În ۲۰۱۱, Glick a prezentat Jinni, primul „motor de căutare bazat pe gusturi“, utilizat acum de către regii de conținut de la Comcast și Xbox la Telus și Telefónica.

Când a avut parte de momentul său evrica, Glick nu se încadra deloc în stereotipul *start-up*-urilor. Nici în vârstă de 20 și ceva de ani, nici cu șlapi la purtător, el era, de fapt, un burtos de 49 de ani, cu o familie de cinci membri și o pasiune pentru costume închise la culoare. Și nici nu a construit echipa Jinni cu minți tinere: niciun angajat nu avea sub 30 de ani, iar directorul științific era trecut de 50 de ani. „Eram o companie de persoane în vârstă și grase“, glumește Glick. Acum în vârstă de 59 de ani, simte impulsul de a se scufunda iar în piscina *start-up*-urilor – și vârsta este ultimul lucru care îl preocupă. Sfatul său pentru cineva descurajat de doctrina lui Zuckerberg: „A fi mai în vârstă nu este o barieră în a fi un antreprenor de succes.“

Când îl întreb pe Glick care a fost avantajul său comparativ cu rivalii tineri din *start-up*-uri, îmi răspunde folosind un singur cuvânt:

experiența. Toți acei ani în care a lucrat - pentru o firmă care alcătuia ghiduri TV l-au învățat toate dedesubturile și secretele din industria sa. Știa cum funcționează bazele de date video, punctele forte și punctele slabe ale acestora, cum se finalizaseră încercările anterioare de a le îmbunătăți. Avea contactele și încrederea care rezultă din cunoașterea propriei meserii. „Nu este suficient să te trezești într-o dimineață și să spui «Vreau să-mi înființez o firmă». Nu am putut înființa o companie pentru bărci de pescuit pentru că nu am pus niciodată piciorul într-o barcă de pescuit."

Următoare mea întrebare este dacă vârsta a fost un avantaj în cazul său.

„Cu siguranță", spune Glick. „Teoria mea este că există unele probleme în afaceri pe care nu le poți rezolva decât dacă ai cunoștințele și experiența profunde ale unui expert în domeniu – și cu cât ești mai în vârstă și mai înțelept, cu atât e mai probabil să le ai."

Experiența nu se perimează niciodată. În momente de criză, adesea ea reprezintă diferența dintre luarea unei decizii corecte sau greșite într-o fracțiune de secundă. În 2009, un avion US Airways a intrat într-un stol de gâște canadiene la scurt timp după decolarea de pe aeroportul LaGuardia, de lângă New York. În coliziune, ambele motoare au fost distruse. Nefiind niciun aeroport în raza de acțiune pentru o aterizare de urgență, echipajul a hotărât aterizarea avionului pe râul Hudson în ceea

ce oficialii au numit mai târziu „cea mai reușită aterizare din istoria aviației“. Pilotul, Chesley Burnett Sullenberger III, nu era un tinerel proaspăt ieșit de pe băncile școlii de aviație: avea 58 de ani. Conform raportului final, așa-numitul *Miracol de pe râul Hudson* a fost o „mărturie a experienței“. Șase ani mai târziu, Japonia a mărit vârsta legală maximă pentru piloții de pe liniile aeriene comerciale la 67 de ani.

~

Extinderea vârstei de pensionare este, evident, bună pentru persoanele care doresc sau au nevoie să lucreze mai mult, dar ce se întâmplă cu toți ceilalți? Este revoluția longevității o veste proastă pentru tinerii care caută un loc de muncă? Din fericire, nu. Gândirea convențională că muncitorii în vârstă le fură joburile tinerilor este greșită. Ocuparea forței de muncă nu este un joc cu sumă nulă deoarece economia nu are un număr fix de locuri de muncă. Atunci când oamenii – indiferent de vârsta lor – muncesc, își cheltuiesc câștigurile și, prin urmare, creează locuri de muncă pentru alții. Acea prezentare de idei din Shoreditch este doar un exemplu al modului în care grupul în creștere de consumatori în vârstă alimentează inovația în tehnologie, produse și servicii. Într-adevăr, OECD* a arătat că țările în care persoanele în vârstă lucrează mai mult au și mai mulți tineri angajați.[61]

Cei mai mulți dintre noi va trebui să muncim mai mult decât părinții sau bunicii noștri, dar

cât de mult nu este clar. De ce? Deoarece există foarte multe variabile, inclusiv modul în care evoluează cultura noastră legată de sănătate, productivitate și economisire. Dar cele mai bune estimări actuale nu sunt așa de alarmante cum ai putea crede. În cadrul proiectului numit National Transfer Accounts, economiștii din peste 50 de țări încearcă să prezică impactul îmbătrânirii populației asupra finanțelor publice. O prognoză este că țările dezvoltate ar putea acoperi costurile revoluției longevității prin amânarea pensionării cu doi până la doi ani și jumătate în fiecare deceniu, până în 2050. Având în vedere că o persoană oarecare în vârstă de 65 de ani din lumea bogată se poate aștepta să trăiască până pe la ʌo de ani, aceasta este cu greu o rețetă de tras tare precum stahanoviștii**, până la ultima noastră suflare.

Pentru a face munca până la o vârstă mai înaintată cât mai puțin problematică, locurile de muncă trebuie să devină mai primitoare - pentru oamenii trecuți de prima tinerețe, iar acest lucru începe să se întâmple. Companiile progresiste încearcă să facă recrutarea mai puțin caracterizată de idei preconcepute legate de vârstă. Unele utilizează algoritmi care filtrează prejudecățile; altele intervievează candidații la job prin telefon, nu față în față. Credit Suisse, Morgan Stanley, JPMorgan Chase, Goldman Sachs și alte companii financiare au stabilit programe de recalificare sau stagii pentru persoanele cu mai mult de câțiva kilometri parcurși pe traseul carierei.

Barclays și-a deschis programele de ucenicie pentru cei cu vârsta de peste ٥٠ de ani, susținând că stagiarii mai în vârstă au experiența de viață și competențele sociale - pentru a fi buni ofițeri de credite. Banca s-a alăturat, de asemenea, altor companii britanice de top, inclusiv Co-op și Boots, în semnarea unui angajament susținut de guvern de a publica datele privind vârstele angajaților și de a crește numărul de persoane de peste 50 de ani de pe statul de plată cu 12% până în 2022.

Pe măsură ce lucrurile încep să fie în favoarea muncitorilor în vârstă, angajatorii de pretutindeni pun în practică metode ingenioase pentru a face munca mai atrăgătoare după cea de-a doua tinerețe. Băncile precum Santander, Heritage și Westpac permit acum angajaților să își ia liber pentru a-și îngriji nepoții sau rudele în vârstă. În Statele Unite, CVS derulează un „program de păsări migratoare“, care permite angajaților la o vârstă mai înaintată din state mai friguroase din nord să petreacă lunile de iarnă lucrând la sucursale în state mai calde din sud. Lanțul hotelier Marriott încurajează angajații mai în vârstă să facă schimburi de roluri care sunt mai puțin solicitante din punct de vedere fizic: de exemplu, pentru a nu mai ridica foarte multe lucruri grele, un inginer și-ar putea petrece o zi pe săptămână ocupându-se de treburi administrative. Atlantic Health Systems, care are sediul în Morristown, New Jersey, a înființat un club de absolvenți care le permite pensionarilor să se întoarcă la

treabă însumând până la 1 000 de ore pe an. În Japonia, un număr tot mai mare de companii, inclusiv cel mai mare constructor de locuințe din țară, Daiwa House Industry, cresc sau chiar elimină vârstele obligatorii de pensionare. „Considerăm că este responsabilitatea noastră corporativă să luăm în considerare planurile de viață ale angajaților noștri în viitor“, spune Yoshio Saeki, directorul general de resurse umane de la Daiwa. „Încercăm să le oferim mai multe opțiuni angajaților noștri.“

Noi metode de lucru care se aliniază cu punctele forte și aspirațiile persoanelor în vârstă sunt, de asemenea, în curs de dezvoltare. Economia locurilor de muncă temporare și independente, de exemplu, oferă exact ceea ce mulți dintre noi căutăm mai târziu în viață: un job flexibil și part-time, unde avansarea în carieră nu este o prioritate și unde banii pot fi făcuți prin folosirea unui bun precum o mașină sau o casă. Un sfert dintre șoferii Uber au acum peste 50 de ani, iar grupul de vârstă cu cea mai rapidă creștere printre gazdele de pe Airbnb este cel de peste 60 de ani. Unul din patru americani care pretind că lucrează în „economia colaborativă“ are peste 55 de ani.[62] În mod evident, mulți muncitori part-time independenți iau o bucată prea mică din plăcintă, dar dacă am putem face împărțirea mai echitabilă, acest tip de joburi ar putea fi o adevărată binefacere pentru oameni de toate vârstele.

O altă schimbare bine-venită este creșterea numărului de persoane care optează pentru un statut de *prepensionari****. Cu un deceniu în urmă, în timp ce își desfășura propria companie ca broker de asigurări în Statele Unite, Sharon Emek a observat un export al inteligenței. Tot mai puțini tineri intrau în industria ei, preferând în schimb să-și încerce norocul pe Wall Street sau în Silicon Valley. În același timp, practicile riguroase de muncă îi determinau pe mulți angajați să se pensioneze mai devreme decât își doreau, luând cu ei expertiza, experiența și elanul. Soluția lui Emek: facilitarea obținerii statutului de liber-profesionist pentru personalul de peste 50 de ani, care să poată lucra de la distanță.

În acest scop, ea a lansat în 2010 *Work At Home Vintage Experts* (WAHVE). Astăzi, societățile de asigurări pot alege din lista ei de ١ 800 de consultanți cu o experiență de peste 25 de ani în domenii variind de la evaluarea politicilor până la gestionarea dosarelor de daune. Toată lumea câștigă. Colaboratorii WAHVE își iau la revedere de la navetă și de la politicile de birou și pot lucra de oriunde – de acasă, de pe plajă sau de pe o bancă din parc. Se pot implica 50 de ore pe săptămână sau doar câteva ore, când și când. Cu toate că este bine-venită la orice vârstă, o astfel de flexibilitate este deosebit de atrăgătoare pentru cei care constată că centrul lor de gravitație nu mai este în jurul locului de muncă mai târziu în viață. Mulți combină colaborarea cu WAHVE cu îngrijirea unei persoane dragi, mutarea într-un climat

mai cald sau dedicarea mai mare asupra proiectelor proprii.

Companiilor le place să angajeze colaboratori WAHVE pentru că aceștia au nevoie de puțin training sau chiar deloc. În calitate de liber-profesioniști, remunerația acestora nu este împovărătoare, dar sunt la fel de productivi și eficienți precum colegii lor mai tineri, legați de birou – uneori chiar mai mult decât ei. În plus, aceștia au un talent pentru a veni cu soluții inovatoare. „Sunt mai creativi în rezolvarea problemelor - pentru că au mult mai multe cunoștințe și experiență“, spune Emek, care are 71 de ani. „De asemenea, au și relații uimitoare și se simt confortabil să-i sune și să le solicite informații sau să vorbească despre o problemă.“ WAHVE s-a extins recent în afara domeniului asigurărilor și a adăugat listei de consultanți și experți din industria contabilă cu vârsta de peste 50 de ani.

În loc să mute la distanță personalul mai în vârstă, alte companii regândesc locul de muncă pentru a-l face mai potrivit pentru aceștia. BMW este un exemplu demn de remarcat.[63] În 2007, constructorul auto de origine germană și-a propus să facă o linie de asamblare adecvată pentru angajații în vârstă în cadrul uzinei sale de referință din Dingolfing. S-a dovedit că a fost nevoie de 70 de modificări la stațiile de lucru. BMW a introdus scaune ergonomice pentru a permite efectuarea anumitor sarcini de pe scaun; mese care se reglează vertical pentru a se potrivi cu înălțimea fiecărui muncitor,

împiedicând astfel suprasolicitarea mușchilor spatelui; podele din lemn și încălțăminte adaptată greutății pentru protecția articulațiilor; și lentile de mărire flexibile pentru a ajuta persoanele cu o vedere mai slabă să se ocupe de piese mici. Compania a modificat și practicile de lucru, stabilind ca personalul să se mute în rotații de la un punct de lucru la altul pentru a evita surmenajul și, de asemenea, să facă sesiuni de exerciții regulate pentru a-și menține forța și flexibilitatea, care adesea slăbesc odată cu vârsta.

La început, experimentul a provocat desconsiderare printre muncitorii tineri ai uzinei, care glumeau despre „linia pensionarilor“. Dar BMW a făcut exact ceea ce trebuie făcut pentru a elimina discriminările pe motive de vârstă la locul de muncă: a insistat și, în cele din urmă, a câștigat în ciuda scepticilor, prin rezultatele obținute. În decurs de trei luni, punctele de lucru adaptate pentru personalul mai vârstnic au atins ținta de calitate de zece defecte la milion. Mai târziu, această cifră a scăzut la zero. Absenteismul din motive de sănătate a scăzut sub media uzinei, iar productivitatea a crescut exponențial. Chiar și tinerii sceptici își doreau acum să lucreze la noua linie, iar BMW a continuat să facă schimbări similare în uzinele sale din Germania, Austria și SUA.

~

Mai sunt încă foarte multe lucruri de făcut - pentru a face câmpul muncii un loc mai bun în care să îmbătrânești. Trebuie să regândim legislația muncii, regulamentul pentru pensii și sistemele de asistență socială – toate acestea bazându-se în prezent pe pensionarea definitivă după împlinirea a 60 de ani. Datorită schimbărilor în pachetele de indemnizații și beneficii, diferența dintre costurile de angajare a lucrătorilor mai în vârstă și cei mai tineri se micșorează, însă mai sunt foarte multe de făcut în această direcție. Un început bun ar fi eliminarea avantajelor legate de vârstă, cum ar fi salarizarea și promovarea pe bază de vechime, astfel încât oamenii să fie recompensați pentru munca pe care o fac, și nu pentru perioada de timp în care au făcut-o. Pentru a facilita schimbarea locului de muncă la orice vârstă, trebuie să facem o normă din învățarea pe tot parcursul vieții. Angajatorii trebuie să învețe să fie mai empatici cu muncitorii care se confruntă cu menopauza sau care suferă de boli cronice, mai frecvente la cei de vârsta a doua.

De asemenea, trebuie să ne eliberăm din cămașa de forță de a munci cinci zile pe săptămână. Carlos Slim, un miliardar mexican din domeniul telecomunicațiilor, și Richard Branson, fondatorul companiei Virgin, au optat pentru o săptămână de lucru formată din trei zile în cazul persoanelor mai în vârstă, pentru a le permite oamenilor să treacă în mod gradual la statutul de pensionar definitiv. Acest lucru are sens, dar de ce să se aplice doar pentru cei mai în

vârstă? De ce să nu urmăm exemplul stabilit de Islanda și să facem joburile cu jumătate de normă mai accesibile la fiecare vârstă?

Într-adevăr, ținând cont de faptul că sunt experți care prezic că automatizarea ar putea prelua aproape o treime din toate joburile până în anul 2030, a venit timpul - pentru o regândire totală a locului pe care jobul îl ocupă în viața noastră.[64] Pe lângă faptul că ne pune mâncare pe masă și ne ajută să avem un acoperiș deasupra capului, munca are multe avantaje la orice vârstă. Studiile au arătat că un loc de muncă ce oferă o cantitate potrivită de stres și dinamizare stimulează sănătatea și bunăstarea. Simplul fapt că ești dat afară după vârsta de 58 de ani îți poate reduce cu trei ani speranța de viață.[65] Freud a pus munca alături de dragoste, ca un stâlp al sănătății mintale.[66] Mulți oameni, numărându-mă și eu printre ei, au o plăcere imensă când muncesc, iar munca le oferă un scop în viață. „Nu am timp să îmbătrânesc. Lucrez“, spunea George Burns, un comedian care a fost în industrie până la aproape 100 de ani. „Eram bătrân când aveam 21 de ani și nu munceam. Atât timp cât muncești, rămâi tânăr.“

Dacă ar fi așa de simplu! Nu toate joburile sunt la fel. O mare parte dintre ele presupun lucruri mai puțin satisfăcătoare decât să spui niște glume sau să scrii cărți. Când ai auzit ultima oară pe cineva lăudându-se că lucrează într-un centru de ambalare Amazon? Multe joburi sunt pur și simplu

prea solicitante pentru persoanele în etate, motiv pentru care nu găsești mulți ca George Burns în lumea săpătorilor de șanțuri.

Cu toate acestea, într-un sens mai larg, munca ne decep-ționează. În primul rând, este slab distribuită: unii au parte de prea multă, alții de prea puțină, iar aceeași persoană poate fi epuizată într-o zi și nesolicitată în următoarea. Chiar și cei care iubesc ceea ce fac găsesc adesea că slujba lor e oneroasă. Cultura modernă face ca mulți dintre noi să ne îmbolnăvim și să fim nefericiți din cauza multelor ore de muncă, stresului, lipsei de siguranță, distragerii tehnologice și statului nesfârșit pe scaun.

Cu toate acestea, cea mai înverșunată acuzație adusă muncii moderne este că nu își mai onorează promisiunea de bază de a ne băga suficienți bani în buzunare. Creșterea productivității este intermitentă în întreaga lume dezvoltată, în ciuda eforturilor herculeene de a obține din ce în ce mai multe rezultate din partea muncitorilor și, în multe țări, salariile medii au rămas la un minim constant. Aproape două treimi dintre cetățenii Regatului Unit care trăiesc sub pragul sărăciei fac parte din clasa muncitoare. Munca nu mai este motorul mobilității sociale, cum era odinioară. Peste tot, absolvenții de facultate se străduiesc să găsească locuri de muncă conform studiilor și milioane de tineri adulți locuiesc cu părinții sau amână să își întemeieze familii - pentru că singurele joburi pe care le găsesc

nu le aduc suficienți bani cât să pornească în lume pe cont propriu. Potrivit lui Benjamin Hunnicutt, director de studii în ceea ce privește petrecerea timpului liber la Universitatea din Iowa, tinerii americani își pierd cu totul credința în muncă: „Nu caută în slujbă vreo satisfacție sau avansare socială."

Acest lucru nu este o problemă pe insula Okinawa, o Zonă Albastră din largul Coastei de Est a Japoniei. Acolo, localnicii nu au în vocabular cuvântul „pensionare" deoarece nu trec, brusc, la bătrânețe, de la statutul de productivi la neproductivi, de la producător la beneficiar. În schimb, aceștia sunt animați de-a lungul vieții prin ceea ce ei numesc - *ikigai*, un concept japonez care se traduce aproximativ ca „un motiv să te scoli dimineața". Această rațiune de a fi poate însemna orice – muncă, artă, familie – și se poate schimba în diferite stadii ale vieții.

Ar trebui să învățăm ceva de la cei din Okinawa și să-i încurajăm pe toți să-și găsească propriul lor *ikigai*. Cum? Oferindu-ne toată libertatea de a combina munca, voluntariatul, învățarea, odihna, creșterea copiilor, distracția, creativitatea, mentoratul și îngrijirea în modul care ni se potrivește, la orice vârstă. Imaginează-ți cum ne-ar transforma acest lucru viețile. Cum nu ne-ar mai apăsa pe umeri presiunea de a ne face o carieră sau de a ne găsi un partener de viață înainte de apariția primului rid sau primului fir alb. Cum ar dezlănțui potențialul din fiecare generație.

Mai presus de toate, cum ne-ar schimba complet percepția privind îmbătrânirea.

Note:

* Acronim pentru Organisation for Economic Co-Operation and Development. (*N.red.*)

** Muncitori din fosta URSS care primeau privilegii speciale datorită depășirii normei de producție. (*N. trad.*)

*** Neologismul englezesc *pre-tirement* descrie un nou statut apărut în cămpul muncii în state cu o economie foarte dezvoltată și populații tot mai îmbătrânite. Este un proces ce are loc de-a lungul mai multor ani în care angajații optează pentru reducerea numărului de ore lucrate, dar rămânerea în câmpul muncii și după vârsta de pensionare.(*N. trad.*)

31 Pat Thane, Lynn Botelho, *The Long History of Old Age*, Thames and Hudson, Londra, 2005, p. 229. (*N.-a.*)

32 Peter Cappelli, *op. cit.*, p. 48. Vezi și „The Older American Worker, Age Discrimination in Employment", în *Report of the Secretary of Labor to the Congress*, Washington, DC, 1965. (*N. a.*)

33 David Neumark, „Age Discrimination and Hiring of Older Workers", Federal Reserve Bank of San Francisco *Economic Letters*, 27 februarie 2017. (*N.-a.*)

34 Peter Cappelli, *op. cit.*, p. 91. (*N. a.*)

35 Julia Angwin, „Dozens of Companies Are Using Facebook to Exclude Older Workers From Job Ads", conform unui raport ProPublica, 20 decembrie 2017. (*N. a.*)

36 „Working Conditions of an Aging Workforce", conform *EurWORK*, 21 septembrie 2008. (*N. a.*)

37 Brigit Verwarn, „Does Age Have an Impact on Having Ideas? An Analysis of the Quantity and Quality of Ideas Submitted to a Suggestion System",

în *Creativity and Innovation Management*, nr. 18, 2009, pp. 326–334. (*N. a.*)

33 Joshua K. Harshorne, „When Does Cognitive Functioning Peak?“, în *Psychological Science*, vol. 26, nr. 4, 2015, pp. 433–443. (*N. a.*)

39 Ashton Applewhite, *This Chair Rocks: A Manifesto Against Ageism*, New York, Networked Books, 2016, p. 79. (*N. a.*)

40 Barbara Staunch, *The Secret of the Grown-Up Brain: The Surprising Talents of the Middle-Aged Men*, Viking, Londra, 2010, p. 89. (*N. a.*)

41 Igor Grossman, „Reasoning about Social Conflicts Improves into Old Age“, în *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, vol. 107, nr. 16, 2010, pp. 7246–7250. (*N. a.*)

42 Jennifer Stanley, „Age-related Differences in Judgments of Inappropriate Behavior are Related to Humor Style Preferences“, în *Psychology and Aging*, vol. 29, nr. 3, 2014, pp. 528–541. (*N. a.*)

43 Ashton Applewhite, *op. cit.*, p. 79. (*N. a.*)

44 Louise Butcher, „Older Drivers“, raport de informare realizat de United Kingdom House of Commons, SN409, 2017, p. 5. (*N. a.*)

45 „Retirement is out, new portfolio careers are in“, în *The Economist*, 6 iulie 2017. (*N. a.*)

46 William McNaught, „Are Older Workers «Good Buys»? A Case Study of Days Inns of America“, în *Management Review*, vol. 33, nr. 3, 1992, pp. 53–63. (*N. a.*)

47 David J. Deming, „The Growing Importance of Social Skills in the Labor Market“, conform raportului cu numărul 21473 realizat de National Bureau of Economic Research, august 2015. (*N. a.*)

43 Roselyn Feinted, „The Business Case for Workers Age 50+: Planning for Tomorrow’s Talent Needs in Today’s Competitive Environment“, raport pentru AARP realizat de Towers Perrin, Decembrie 2005, p. 22. (*N. a.*)

49 Peter Cappelli, *op. cit.*, p. 82. (*N. a.*)

50 John R. Beard, „Global Population Aging: Peril or Promise“, World Economic Forum, Geneva, 2011, p. 40. (*N. a.*)

51 Peter Cappelli, *op. cit.*, p. 31. (*N. a.*)

52 Alex Börsch-Supan, „Productivity and Age: Evidence from Work Teams at the Assembly Line“, conform publicației *Mannheim Research Institute for the Economics of Aging*, nr. 148, 2007, pp. 1–30. (*N. a.*)

53 Timothy A. Malthouse, „Effects of Age and Skill in Typing“, în *Journal of Experimental Psychology: General*, vol. 113, nr. 3, 1984, pp. 345–371. (*N. a.*)

54 Judith Kerr, „My Writing Day“, în *The Guardian*, 25 noiembrie 2017. (*N. a.*)

55 Gary Charness, „Cooperation and Competition in Intergenerational Experiments in the Field and the Laboratory“, în *American Economic Review*, vol. 99, nr. 3, 2009, pp. 956–978. (*N.* a.)

56 Thomas Schott, „Special Topic Report 2016-2017: Senior Entrepreneurship“, conform Global Entrepreneurship Monitor, fig. 2.2, p. 21. (*N. a.*)

57 University of Basel, „Willingness to Take Risks – a Personality Trait“, 30 octombrie 2017. (*N. a.*)

53 Thomas Schott, „Special Topic Report 2016-2017: Senior Entrepreneurship“, conform Global Entrepreneurship Monitor, fig. 2.2, p. 21. (*N. a.*)

59 Benjamin F. Jones, „Age and High-Growth Entrepreneurship“, conform raportului cu numărul 24489 realizat de National Bureau of Economic Research, 2018. (*N. a.*)

60 Alex Maritz, „Senior Entrepreneurship in Australia: Active Ageing and Extending Working Lives“, Swinburne University of Technolo-gy, 2015, p. 3. (*N.-a.*)

61 Emma Jacobs, „Working Older“, în *Financial Times*, 3 iulie 2015. (*N. a.*)

62 „The Sharing Economy“, în *Consumer Intelligence Series*, 2015, p. 10. (*N. a.*)

63 Christopher Loch, „The Globe: How BMW is Defusing the Demographic Time Bomb“, în *Harvard Business Review*, martie 2010. (*N. a.*)

64 „Jobs Lost, Jobs Gained: Workforce Transitions in a Time of Automation“, McKinsey Global Institute, decembrie 2017. (*N. a.*)

65 Lawrence H. Leith, „What Happens When Older Workers Experience Unemployment?“, în *Monthly Labor Review*, octombrie 2014. (*N. a.*)

66 Laura Carstensen, *A Long Bright Future: Happiness, Health and Financial Security in an Age of Increased Longevity*, Public Affairs, New York, 2011, p. 275. (*N. a.*) Vezi și ediția în limba română, *Un viitor lung și fericit. Sănătatea și siguranța financiară în epoca longevității crescute*, Editura Trei, București, 2018. (*N. red.*)

CAPITOLUL 5
Aspectul: redefinirea imaginii îmbătrânirii

Cine controlează mass-media,
imaginile, controlează cultura.

Allen Ginsberg

Permite-mi să îți prezint o farsă cu camera ascunsă, care a ajuns arhicunoscută în lumea arabă.

O femeie fragilă, în vârstă, îmbrăcată într-un capot înflorat, intră târșâindu-și picioarele într-o farmacie din Beirut, capitala Libanului. Se apropie de tejgheaua din spate și cere Viagra. Farmacistul, care știe despre farsă, o privește cu o neîncredere falsă.

— Viagra? întreabă el.

— Da, Viagra, zice femeia, cu tonul sigur al cuiva care comandă un tub de pastă de dinți.

— Pentru cine este? întreabă farmacistul.

— Pentru bărbatul meu, zice femeia. Este mai în vârstă decât mine.

Farmacistul pare amuzat și ușor alarmat. O întreabă dacă iubitul ei are probleme de sănătate sau dacă ia alte medicamente, iar femeia îi răspunde:

— Nu, e un Tarzan.

Cere cea mai puternică doză de Viagra și întreabă dacă iubitul ei poate lua patru pilule albastre în același timp.

— Desigur că nu. Vreți să-l omorâți!? exclamă farmacistul.

— Nu, nu vreau să-l omor, încă e bun în pat, răspunde, cu o figură inexpresivă, femeia.

Vizionând clipul, chiar dacă nu cunoști o boabă de arabă, înțelegi de ce a generat milioane de vizualizări în mediile de socializare din Liban și dincolo de el. Reacțiile clienților reali din farmacie sunt neprețuite. Se agită, zâmbesc afectați, chicotesc și râd în hohote. Își aruncă priviri de neîncredere, dezaprobare, dezgust. Unul își închide ochii strâns, ca și când încearcă să-și înlăture din minte imaginea octogenarilor implicați într-un act sexual susținut pe cale chimică. O doamnă își face semnul crucii și mormăie: „Dumnezeu să ne ajute pe toți.“ Când femeia în vârstă îl întreabă pe un tânăr dacă Viagra este cu adevărat medicamentul-minune promis, el moare de râs:

— Cum aș putea să știu? spune el. Am 20 de ani!

Clipul face parte dintr-o emisiune de televiziune libaneză celebră numită *Ich Ktir* sau *Live Long*. Premisa sa este simplă: filmarea cu camera ascunsă a persoanelor între 70 și 90 de ani care fac farse pe seama stereotipurilor legate de vârstă. Cele 30 de episoade difuzate de la lansarea din 2016 au inclus persoane în vârstă care cumpără

teste de sarcină, achiziționează laptopuri de ultimă generație și se prezintă ca medici cu mâini tremurânde, însărcinați cu prelevarea de probe de sânge de la pacienți îngroziți. Un filmuleț include un cuplu în vârstă care își inspectează lenjeria intimă într-un parc. Lucruri revoluționare într-o țară în care chirurgia cosmetică este la modă și chipurile proaspete și tinere domină televiziunea.

Producătoarea emisiunii *Live Long* este May Nassour, o libaneză în vârstă de 43 de ani cu o predilecție pentru ochelari de soare cu lentile tip oglindă și tocuri înalte. Când ne întâlnim la o limonadă cu mentă într-o cafenea din Beirut, îmi spune că emisiunea are un dublu scop: de a-i face pe oameni să râdă și să spulbere stigmatul împotriva îmbătrânirii.

„Când ești mai în vârstă, oamenii consideră că nu mai ai niciun rol în societate – ești ineficient, nu ai nimic de spus sau nu ai ceva cu care să contribui, ești plictisitor, lamentabil și neatractiv – și acest lucru este foarte nedrept deoarece nu este adevărat. Pentru prima dată, la televiziunea libaneză, am arătat că oameni trecuți de 70 și de 80 de ani pot fi amuzanți, jucând farse, și i-am pus în situații în care au putere asupra altor oameni – iar acest lucru schimbă percepțiile."

Schimbarea este exact ceea ce prescriu și medicii. Îmbătrânirea are o problemă serioasă de imagine, și nu doar în Liban. În lumea noastră obsedată de tineret, să îmbătrânești înseamnă să dispari. Chipuri

fără niciun rid și trupuri tinere monopolizează peisajul vizual, din domeniul publicității și de la rețelele de socializare până la industria filmelor și a televiziunii. Și lucrurile nu se opresc aici. Atunci când cei în vârstă au parte de ceva timp în lumina reflectoarelor, sunt adesea prezentați drept clișee plictisitoare. Personajele complexe, puse în lumină după cea de-a doua tinerețe, mai ales persoanele de sex feminin, sunt o raritate în filmele de la Hollywood. Neîmplinind de mult timp 60 de ani, Juliet Stevenson, o actriță de origine engleză cu o bogată colecție de reușite în spate, vede deja cum viitorul artistic îi este tot mai limitat: „Pe măsură ce treci prin viață, lucrurile devin din ce în ce mai interesante și mai complicate, dar rolurile oferite devin din ce în ce mai simple și mai puțin complicate.“[67]

În 2016, când Getty Images, o agenție de vârf de stocare a imaginilor, a folosit tehnologia de accesare a paginilor web - pentru a explora imagini online ale celor în vârstă, a constatat că sunt în mod obișnuit înfățișați ca fiind mai singuri, mai puțin fericiți și mai sedentari. Sau implicați în activități stereotipice precum tricotatul, cocoloșirea unui nepot sau înfățișați bându-și ceaiul în pat. Rebecca Swift, director Creative Insight din cadrul Getty, a fost consternată de constatări. „Era cât se poate de clar că pur și simplu nu vedem persoanele în vârstă cu aceeași bogăție de detalii și diversitate pe care le folosim - pentru a-i vedea pe cei mai tineri“, spune ea.

„În loc să prezentăm îmbătrânirea într-un mod autentic, noi întărim stereotipurile.“

Acest lucru contează pentru mai multe persoane decât curatorii de imagini precum Swift. Ceea ce vedem în filme și în reclame, la televizor și în online formează modul în care ne simțim cu noi înșine și locul nostru în lume. Atunci când persoanele în vârstă sunt ignorate sau reduse la niște caricaturi, îmbătrânirea devine anatema tuturor. De asemenea, există și un efect de obstrucționare a celor care se confruntă deja cu acești ani de bătrânețe. Dacă vezi în mod obișnuit cum generația ta este redusă la stereotipuri limitative, neapreciative, înclinația ta de a îmbătrâni cu îndrăzneală este din ce în ce mai slabă. Săritul cu coarda elastică, demararea unei noi afaceri, îndrăgostirea, excursiile prin Asia, chiar și starea de fericire – orice nu reușește să se încadreze în Scenariul Persoanelor în Vârstă dispare de pe lista de opțiuni.

Stereotipurile legate de vârstă se pot transforma chiar într-o profeție autoîmplinită. Este bine documentat faptul că expunerea la judecăți rasiste și sexiste determină minoritățile etnice și femeile să aibă rezultate mai slabe la teste. Discriminarea pe motive de vârstă are un efect similar. Studiile au arătat că o confruntare cu stereotipurile legate de vârstă pot determina persoanele în vârstă să meargă, să vorbească și să gândească mai lent. Într-un experiment în cadrul Școlii de Kineziologie și Știință a Sănătății de la

Universitatea York, cercetătoarea Rachael Stone le-a cerut subiecților mai în vârstă să urce un șir de trepte. Mai târziu, i-a pus să repete același exercițiu după ce au citit un articol fals despre cum îmbătrânirea erodează capacitatea de a urca treptele. Din toate punctele de vedere, de la viteză la precizie și echilibru, prestația lor s-a înrăutățit.

Se poate întâmpla ceva similar și cu memoria. Mesajul care ne parvine din toate părțile este că cea de-a doua tinerețe este o ceață uluitoare de „momente de senilitate". Rezultatul: pe măsură ce îmbătrânim, presupunem frecvent că amintirile noastre sunt mai proaste decât sunt în realitate.[68] Acest lucru ne face să ne bazăm pe „stimulentele de memorie", cum ar fi o carte de bucate atunci când facem o rețetă preferată sau GPS-ul când conducem pe un traseu familiar. Și asta aduce cu sine o dublă lovitură. În primul rând, ne încetinește în mod inutil, consolidând mitul că îmbătrânirea este sinonimă cu declinul cognitiv. În al doilea rând, poate duce la degradarea memoriei prin nefolosire.

Din fericire, totuși, efectul minții asupra materiei poate funcționa în direcția opusă. Știința arată că doar crezând că am dormit bine nu numai că ne face să ne simțim mai odihniți, dar ne și oferă un stimul cognitiv. Experții îl numesc „somnul placebo".[69] Ceva asemănător se poate întâmpla și cu îmbătrânirea. Studiile arată că cei cu o imagine mai optimistă în ceea ce privește

înaintarea în vârstă tind să aibă mai multă grijă de ei. Ei se descurcă mai bine la testele de memorie și de control al mișcării. Aceștia pot merge mai repede și pot avea șanse mai mari să se recupereze în urma dizabilităților suferite. De asemenea, trăiesc, în medie, cu șapte până la șapte ani și jumătate mai mult decât ceilalți.[70] „Dacă îi putem face pe oameni să se gândească la îmbătrânire într-un mod mult mai optimist, și nu ca la o inevitabilă cascadă a declinului, atunci am putea începe să vedem reușite impresionante ale funcțiilor la persoanele în vârstă, care nu ar fi doar niște excepții de la regulă, ci ar fi pur și simplu: «Ei bine, asta fac oamenii în vârstă acum»“, spune Joe Baker, kinetoterapeutul pe care l-am întâlnit mai devreme.

Ideea este că ne putem convinge prin puterea gândului, într-o oarecare măsură, să îmbătrânim mai bine. Acest lucru poate fi valabil și când vine vorba despre prevenirea celor mai înfricoșătoare boli. Când cercetătorii de la Universitatea Yale au studiat persoanele cu o zestre genetică corelată cu demența, au descoperit că cei cu o viziune favorabilă asupra îmbătrânirii au avut cu 50% mai puține șanse să ajungă să dezvolte boala decât cei cu o viziune sumbră.[71] Becca Levy, profesoară de epidemiologie și psihologie și principalul autor al studiului, a evidențiat rezultatele ca pe o chemare la acțiune: „Acest lucru justifică implementarea unei campanii de sănătate publică împotriva discriminării pe motive de vârstă.“

Cum putem face o revizuire generală a imaginii îmbătrânirii? Împărțind peisajul vizual mai uniform între generații. Reprezentând viața la o vârstă înaintată în toate nuanțele, bogăția și varietatea ei. Punându-i în lumina reflectoarelor pe cei care îmbrățișează revoluția longevității cu întreaga ființă și redefinesc ceea ce înseamnă a fi „mai în vârstă". Vestea bună este că toate cele de mai sus se întâmplă deja în întreaga lume.

~

Emisiunea *Live Long* a făcut ca bătrânețea să fie văzută cu alți ochi în Liban. După două sezoane de succes, cei din distribuție sunt acum atât de faimoși, încât fac eforturi serioase să facă farse publicului fără a fi recunoscuți. „Oamenii vin tot timpul și ne cer un autograf sau un selfie", spune Nassour. „Mulți fani le spun actorilor că emisiunea le-a schimbat percepția față de îmbătrânire." - Pentru a profita de această schimbare, brandurile întorc Libanul cu susul în jos în căutarea unor modele mai în vârstă care să apară în reclame, iar companiile de producție libaneze vânează seniori care să modereze emisiuni TV al căror gen variază de la comedii la emisiuni de gătit.

Modelul pe care îl au în vedere este vedeta în vârstă de 86 de ani din scheciul Viagra. Numele ei era Jeanne d'Arc Zarazir, dar toată lumea din Liban o cunoștea pur și simplu drept Jaco. Avea farsele în sânge, păstrând o mină serioasă chiar în timp ce toți cei din

jurul ei mureau de râs. Atitudinea ei îi făcea pe spectatori să creadă că poate să fie orice, de la un rapper la un comando cu un AK-47. Bucuria ei de a trăi îi era cartea de vizită și avea un talent de a face viața la bătrânețe demnă de invidie. Când a murit, în 2017, buletinele de știri i-au oferit omagii pline de afecțiune și au redifuzat momentele ei emblematice din cadrul *Live Long*. Un necrolog a descris-o ca fiind „cea mai amuzantă femeie din Liban".

Întâmplarea a făcut ca eu să fiu ultima persoană care a intervievat-o pe Jaco înainte de moartea ei. Când am ajuns la ea acasă, în Beirut, era mai slăbită decât în filmulețele din cadrul *Live Long*. Pielea îi era aproape transparentă, picioarele îi erau pline de răni și mergea în baston. Dar tot m-a întâmpinat cu același zâmbet – ironic, pus pe șotii, fals nevinovat, cu un dinte lipsă în mijloc – care a transformat-o într-o vedetă TV. Era o zi de caniculă, iar cele trei pisici ale ei moțăiau pe terasa umbroasă. Ne-am așezat pe o canapea în aer liber și prima mea întrebare a provocat un șuvoi de umor inteligent și cochet. Când am încercat să-i aflu vârsta, mi-a întors-o repede: „Tu câți ani crezi că am?" Pe la jumătatea discuției noastre, un medic a trecut pe acolo să-i verifice rănile de la picioare. În timp ce le număra cu voce tare – una, două, trei –, Jaco a râs încetișor și l-a întrebat: „Îmi numeri buboaiele sau pisicile?"

Jaco a cunoscut celebritatea după ce a împlinit 80 de ani, după ce dusese o viață

care nu ieșea cu nimic în evidență. În afară de o scurtă perioadă în care a lucrat ca doamnă de onoare pentru soția unui președinte libanez, la începutul anilor ’60, și-a câștigat existența închiriindu-și ultimul etaj al casei sale. Nu tu căsătorie, nu tu copil, nu tu carieră. Cu toate acestea, semințele atitudinii din *Live Long* au fost prezente întotdeauna: toată viața sa, Jaco a refuzat să fie catalogată în funcție de vârstă.

„Nu m-am gândit niciodată dacă sunt tânără sau bătrână“, mi-a spus. „Am fost mulțumită întreaga mea viață pentru că mă bucuram la maximum de fiecare vârstă pe care o aveam în momentul respectiv.“ Acest mesaj a rezonat dincolo de micile ecrane. De-a lungul scurtei sale cariere în televiziune, îi veneau cu nemiluita scrisori din partea fanilor din lumea arabă. O tânără din Tripoli, un oraș din nordul Libanului, i-a scris: „M-ați inspirat să nu mai fiu îngrijorată din cauza vârstei mele. Mă voi bucura acum de anii ce au să vină. Mulțumesc!“ Când am întrebat-o pe Jaco, al cărei nume real se traduce ca Ioana d’Arc, dacă este un model demn de urmat, un zâmbet ironic i s-a strecurat pe chip. „Dacă sunt, atunci sunt doar din întâmplare“, mi-a spus. Oricum ar fi, ea a înțeles în mod clar toxicitatea discriminării pe motive de vârstă – și puterea emisiunilor precum *Live Long* de a diminua această discriminare. „Când îi vezi mereu doar pe tineri trăind la maximum, atunci bănuiești că îmbătrânirea trebuie să fie îngrozitoare – și dacă bănuiești că îmbătrânirea este îngrozitoare, atunci cu siguranță va fi îngrozitoare“, mi-a

spus ea. „Am făcut un lucru bun arătând lumii un alt mod de a îmbătrâni.“

Live Long nu este singură în încercarea de a prezenta un portret mai îndrăzneț al vârstei înaintate. Sub administrarea lui Swift, Getty Images insistă acum ca fotografii să - prezinte mai multe imagini cu persoane în vârstă care fac lucruri ce depășesc stereotipurile bunicilor înțelepți și ale bunicilor pasionate de tricotat. Ea își dorește mai multe serii de fotografii cu ei folosind tehnologii noi, lansând companii, făcând sport și jucând diverse sporturi, dansând și flirtând sau pur și simplu râzând. Vrea mai multe imagini cu femei de vârstă mijlocie care fac mai mult decât să fie mame. „Ca afacere, începem să realizăm că avem o voce puternică și că ar trebui să o folosim - pentru a reprezenta diversitatea uimitoare și posibilitățile pe care le oferă înaintarea în vârstă“, spune Swift. „Vrem să avem imagini cu mai multă culoare, mai mult dinamism și mai multă activitate pentru a contesta vechile stereotipuri și a le da oamenilor curajul de a îmbătrâni în felul lor.“

Fotografii care speră să îndeplinească această sarcină ar face bine să petreacă ceva timp cu Paulina Braun. După un deceniu de lucru în domeniul proiectelor sociale și artistice, tânăra de 34 de ani, cu voce blândă, s-a transformat într-o militantă de vârf a Poloniei împotriva discriminării pe - motive de vârstă. La fel ca Nassour, în Liban, ea este implicată într-o misiune de a-i ajuta atât pe tineri, cât și pe bătrâni să profite la

maximum de viețile mai lungi. „Vreau să contest ideea că îmbătrânirea este o problemă și că aduce cu sine inutilitatea și invizibilitatea“, spune ea. „Prezentarea persoanelor în vârstă care fac lucruri care nu sunt în mod obișnuit asociate cu persoanele în vârstă este o modalitate bună de a face asta.“

Pentru a vedea ce înseamnă acest lucru mai exact, mă urc într-un avion spre Varșovia, unde Braun dă o petrecere pe malul lacului din parcul Wilanów. Spre sfârșitul serii, patru rapperi polonezi dau un spectacol care va fi descris ulterior pe rețelele de socializare ca „fenomenal“. Cu microfoanele strânse bine în mână și aproape de gură, făcându-și loc prin mulțimea mică cu un mers țanțoș specific hip-hopului, lasă versurile să curgă precum șiruri de gloanțe. Fanii, încurajați de bere și vodcă, se lasă pradă unui dans la unison, parcă dând naștere împreună unui monstru în extaz, cu brațele în aer și vocile repetând versurile rapperilor. Cu ploaia infiltrându-se prin acoperișul neizolat, toată lumea este udă leoarcă și nimănui nu îi pasă.

Dacă îți imaginezi o mare de tineri, mai încearcă o dată. Tipul care se ocupă de consola de mixaj este trecut de 80 de ani și mulți dintre petrecăreți au părul grizonat. În partea din față, destul de aproape de a fi lovite de vreun scuipat rătăcit al rapperilor, trei femei în vârstă se balansează în același timp cu adolescenții și cu cei de 20 și ceva

de ani, râzând, lovind cu pumnii în aer, strigând cuvintele obscene din cântece.

Este un tablou suprarealist care mă pune serios pe gânduri. Primul meu gând este, nici mai mult, nici mai puțin, o serie de discriminări pe motive de vârstă de proporții rușinoase: ce naiba fac bătrânii ăștia într-o mulțime plină de transpirație? Dacă o să cadă vreunul și o să își rupă șoldul? Următorul meu gând este cel corect: se distrează, ca oricine altcineva, de ce? Mi-o pot imagina cu ușurință pe Jaco în mijlocul mulțimii ăsteia. Când îi împărtășesc această idee lui Braun, ea dă din cap aprobator. „Este exact genul de răspuns pe care îl aștept", spune ea. „Mai întâi ai reacția discriminatorie legată de vârstă și apoi începi să o pui la îndoială."

Braun găsește întotdeauna noi modalități de a-i expune pe cei în vârstă privirilor publicului. Ea găzduiește petreceri de dans între generații, precum cea din parcul Wilanów, pretutindeni, de la școli și aziluri până la cluburi de noapte și piețe publice. Organizează întâlniri romantice contra cronometru între seniori și are o academie în care oamenii în vârstă învață să fie DJ. De asemenea, a creat prima agenție de casting din Polonia pentru cei de peste 60 de ani. Tot ceea ce face este mediatizat prin intermediul rețelelor de socializare și al presei tradiționale. În dimineața de după petrecerea din parcul Wilanów, una dintre femeile de 80 și ceva de ani din mulțime apare la televiziunea națională într-un

reportaj despre lucrurile surprinzătoare pe care oamenii mai în vârstă le fac pe timp de vară. Mulțumită agenției de casting a lui Braun, chipurile mature apar mai frecvent în videoclipurile muzicale poloneze, în reclame, filme și în clipuri pe YouTube – și o fac ca personaje, nu ca niște caricaturi. Într-o reclamă recentă pentru berea Redd's, o femeie de 80 și ceva de ani vine cu o găselniță îndrăzneață de a sări peste o coadă lungă la barul de pe plajă: se preface că leșină, făcându-i pe toți să se grăbească să o salveze. Scena finală o prezintă savurând triumfător o bere rece ca gheața într-un șezlong. Știi instantaneu că Jaco ar aproba așa ceva. O altă reclamă, filmată ca o frumoasă piesă dintr-un cinematograf de artă, prezintă un cuplu în vârstă care o păcălește pe Doamna cu coasa cu pensule și vopseluri cumpărate de la Allegro, un important magazin online polonez.

Campionul la box al lui Braun este un bonvivant de 80 de ani pe nume Eryk Mroczek. El o susține la interviurile ei și participă la toate petrecerile de dans, adesea având o pereche de ochelari de soare à la Jack Nicholson. Agenția ei de casting i-a oferit recent un rol important într-un film polonez. Deși este clar că adoră lumina reflectoarelor, el se consideră un infanterist în războiul împotriva discriminărilor legate de vârstă. „Faptul că mă văd pe mine că mă distrez poate schimba imaginea pe care o au oamenii despre îmbătrânire“, spune el. „Îi poate

inspira să profite cât mai mult de viața lor, indiferent de vârsta pe care o au.“

Mulțumită lui Braun, locurile de muncă monopolizate altcândva de tineri încep să devină disponibile și pentru cei care nu mai sunt atât de tineri. Un absolvent de 70 și ceva de ani al Academiei sale de DJ Seniori este acum o prezență permanentă în circuitul de cluburi din Varșovia. În tinerețea mea, m-aș fi ținut la kilometri distanță de un DJ trecut de vârsta pensionării, dar petrecăreții de astăzi par a fi mai deschiși – și nu doar în Polonia. Ruth Flowers, o fostă patroană de magazin din Anglia, a învățat cum să învârtă platanele la vârsta de 68 de ani, s-a autointitulat DJ Mamy Rock și a ajuns să performeze în cele mai mari cluburi și la cele mai mari evenimente din Europa, inclusiv la festivalul Glastonbury, înainte de moartea ei, în 2014. În fiecare săptămână, Sumiko Iwamuro, alias DJ Sumirock, domnește peste un club la modă din districtul roșu din Tokyo. Are 82 de ani.

La petrecerea din parcul Wilanów este invitat DJ Roman, un inginer electronist pensionat, trecut de 80 de ani. Când învârte platanele, ringul de dans se umple cu oameni de toate vârstele dansând pe ritmul melodiei „Boys Boys Boys“ și al altor melodii clasice din anii ’80 și ’90. Scena îmi amintește de velodromul Roubaix, unde era greu de ghicit vârsta unui ciclist de pe pistă. Lucrul pe care îl sesizezi prima oară pe ringul de dans într-unul dintre chefurile date de Braun este reprezentat de hainele

oamenilor, stilul lor, felul cum râd și se mișcă, și nu vârsta lor, ceea ce îi impresionează mult pe petrecăreții mai tineri. Bea, o studentă de 22 de ani, a venit în parcul Wilanów pentru rapperi, dar a fost impresionată de mulțimea mai în vârstă. „Întotdeauna cred că bătrân înseamnă plictisitor, dar femeile de aici sunt foarte elegante și toată lumea este nebună și se distrează“, spune ea. „Totul mă face să simt că «bătrân» nu ar trebui să fie un cuvânt așa de urât.“

Chiar și interpreții sunt în ton cu schimbarea. După ultimul bis, în timp ce mulțimea – tineri, bătrâni și de vârstă mijlocie – se face nevăzută în întunericul nopții din Varșovia, pornesc o conversație cu unul dintre rapperi. Numele lui de scenă este Ero, iar în seara asta este îmbrăcat în uniforma hip-hop: pantaloni largi și fes. Are 36 de ani.

— Este ciudat să urli versuri vulgare pe ritmuri de rap unei mulțimi de oameni care seamănă cu bunicii tăi? îl întreb eu. Le trimite un mesaj greșit fanilor tăi? Le strică cheful?

Ia o gură dintr-o sticlă de bere și se gândește pentru o clipă. Apoi își scutură capul.

— Chiar deloc, pentru că vârsta este doar un număr de care oamenii sunt interesați din ce în ce mai puțin în zilele noastre, spune el. Poți să ai 18 sau 80 de ani – ce contează cu adevărat este ce aduci cu tine la petrecere.

~

Un lucru pe care oamenii în vârstă îl aduc la petrecere în zilele noastre îl reprezintă banii. Făcând economii o viață întreagă și încurajați de pensiile serioase și de creșterea prețurilor la proprietăți, mulți au bani de cheltuit. Nu toți, bineînțeles: o mulțime de oameni își duc viața de pe o zi pe alta sau trăiesc în sărăcie. Dar, privită în general, această generație de persoa-ne de peste 50 de ani întoarce bani cu lopata. Ei reprezintă o treime din populația britanică și, totuși, dețin aproape 80% din averea sa.[72] Până în 2020, gospodăriile conduse de persoane de peste 60 de ani ar putea cheltui 15 miliarde de dolari în întreaga lume.[73] Chiar dacă perspectivele financiare pentru generațiile viitoare par mai puțin roz, acest moment din istorie este special conceput - pentru a pune îmbătrânirea într-o lumină mai favorabilă. De ce? Pentru că banii impun respectul. Oferă putere. Banii vorbesc.

Și lumea ascultă. Oriunde te uiți, cultura pop face mai mult loc, fără caricaturi, pentru persoanele în vârstă. Parada Zilei Naționale din Singapore are acum o „Secțiune de argint" pentru artiștii cu vârsta de peste 60 de ani. Clipul pentru melodia lui Miley Cyrus, *Younger Now,* arată ca o petrecere pe care Braun ar putea-o da, unde cupluri de toate vârstele dansează exaltate. Un canal de televiziune din Olanda se pregătește să lanseze prima versiune a celei mai cunoscute emisiuni de talente vocale, *The Voice,* pentru persoane de peste 60 de ani.

Cinematografia și televiziunea oferă, de asemenea, mai mult spațiu pentru personajele mai în vârstă, care depășesc clișeele din trecut conform cărora bătrânii sunt niște oameni care se îmbracă în cardigane. De la Silver Screen în Europa până la Legacy în Statele Unite, festivalurile cu filme despre toate aspectele legate de îmbătrânire sunt înfloritoare. În 2017, filmul francez *Aurore* a fost apreciat în întreaga lume ca o revelație pentru portretizarea unei femei trecute de 50 de ani înfruntând cu îndrăzneală și amuzament îmbătrânirea, sexismul și menopauza. În același an, serialul *Girlfriends* a avut premiera în televiziunea britanică, cu trei actrițe de peste 60 de ani care joacă roluri savuroase, după care tânjește Julie Stevenson. Mulți actori mai în vârstă primesc, de asemenea, roluri de eroi în filme de acțiune. Storm, Wolverine și Black Lightning au fost toți jucați de actori de 40 și ceva de ani. Tom Cruise acceptă misiuni imposibile în cel de-al cincilea deceniu al vieții. Liam Neeson își canalizează abilitățile foarte specifice și după 60 de ani. Unele francize de film de acțiune sunt acum construite în jurul unei distribuții mai în vârstă, cu vedete precum Helen Mirren, Bruce Willis, Sylvester Stallone și Arnold Schwarzenegger, luptându-se cu băieții răi în numeroasele versiuni ale filmelor *RED* și *The Expendables*.

În ultimul deceniu, vârsta medie a câștigătorilor de Oscar a crescut la toate categoriile din secțiunea actorie. În anul 2018, actorul și actrița în rol principal care

au câștigat trofeul, precum și cei în roluri secundare, au avut toți vârstele cuprinse între 49 și 60 de ani. Frances McDormand a luat premiul pentru cea mai bună actriță, - pentru portretizarea realistă a unei mame spurcate la gură și îndurerate în Three Billboards Outside Ebbing, Missouri. A descris felul în care și-a pus fața de 60 de ani, fără pic de botox, pe ecranul de proiecție ca pe un serviciu public. „Sunt foarte interesată să îmi joc vârsta. Îmi place să am vârsta mea. Este o chestie politică pentru mine.“ În același sezon de Oscaruri, Lesley Manville, pe atunci în vârstă de 61 de ani și nominalizată pentru rolul de cea mai bună actriță în rol secundar pentru rolul în filmul The Phantom Thread, a salutat o schimbare totală în reprezentarea culturii pop a vârstei înaintate. „Poți avea un iubit la 60 de ani. Nu trebuie să rămâi uitată într-un colț, îmbrăcată într-un cardigan, și să-ți petreci zilele tricotând“, a spus ea. „Asta pentru că producătorii de filme și televiziune realizează că există o audiență uriașă de femei care își doresc să meargă la cinema sau să pornească televizorul și să vadă lucruri care nu le îndepărtează, care le îmbrățișează, care nu se învârt doar în jurul celor de 20 sau de 30 și ceva de ani, care reprezintă viața lor.“

Pentru a-i atrage pe cei mai în vârstă, brandurile trebuie să găsească noi modalități de abordare și de reprezentare a consumatorilor în vârstă. Aceasta este o sarcină dificilă. Publicitatea și marketingul sunt dominate de persoane de 20 și de 30 și

ceva de ani și multe săli de consiliu rămân ancorate în convingerea că singura piață care merită urmărită este piața tineretului. Există, de asemenea, o suspiciune îndelungată – pe care studiile au dezmințit-o – că, de fapt, consumatorii mai în vârstă sunt atât de fixați în tabieturile lor, încât sunt insensibili la publicitate. Potrivit Boston Consulting Group, mai puțin de 15% dintre companii au o strategie de afaceri specifică pentru cei de peste 60 de ani.[74] Aproape 70% nu țin cont de longevitatea în creștere atunci când planifică vânzările și politica de marketing.[75]

Rezultatul este o mulțime de spoturi publicitare care ignoră sau tratează cu aroganță pe oricine are peste 40 de ani. Chiar și campaniile destinate consumatorilor mai în vârstă abundă în modele și actori mai tineri. Mult mai multe mașini sunt cumpărate de cei de peste 50 de ani – amintește-ți de acele costume de îmbătrânire –, dar când a fost ultima dată când ai văzut pe cineva cu păr grizonat într-o reclamă pentru mașini? Acest tip de discriminare pe motive de vârstă poate să aibă un efect nedorit. Ori de câte ori văd un adolescent care prezintă pe podium haine în mod clar destinate cuiva de vârsta mea, mă cuprinde o senzație de enervare. Firma Crest a descoperit, atunci când pasta ei de dinți - pentru cei de peste 50 de ani a suferit o prăbușire, că nimic nu-i deranjează pe consumatorii mai în vârstă decât să fie împinși într-un ghetou. Bridgestone a învățat

o lecție similară atunci când a lansat cluburi de golf destinate pensionarilor.[76]

Din fericire, totuși, brandurile încep să se lumineze și să țină pasul cu timpurile. Amazon și Netflix creează acum profiluri ale clienților în funcție de gusturi, și nu de vârsta cronologică. O campanie recentă a Kiehl's, companie internațională care comercializează produse de îngrijire a pielii, combate noțiunea de a fi definiți de vârsta pe care o avem în buletine.Sloganul lor a fost „Act Any Age" (în română: *Alege-ți Vârsta*), iar videoclipul a inclus persoane de mai multe generații care dansează cu bucurie în fața unor baloane mov care arată vârsta pe care simt că o au.

Alte branduri fac reclame lipsite de prejudecăți în ceea ce privește vârsta. O reclamă recentă a Virgin Holidays prezintă persoane de toate vârstele care aleargă spre ocean pe o plajă tropicală. Campania „Me. By Me." a distribuitorului de îmbrăcăminte TK Maxx arată cumpărători din fiecare generație probând îmbrăcăminte în însoritul Cape Town.

Saga, cea mai cunoscută marcă britanică - pentru cei de peste 50 de ani, și-a schimbat complet perspectiva. Fiind de mult timp ținta glumelor nepoliticoase despre îmbătrânire, și-a relansat revista emblematică în 2017 cu sloganul: „Nu suntem un brand pentru bătrâni, suntem un brand pentru oameni de peste 50 de ani cărora le place viața". Reclamele pentru preparate date prin blender și ascensoarele pentru persoane cu

nevoi speciale au fost mutate din corpul revistei într-o broșură detașabilă și au fost înlocuite cu materiale mai atrăgătoare. Tonul editorial este acum mai optimist, cu articole despre exerciții fizice, călătorii, cariere, cumpărături, dragoste și sex. Omul din spatele schimbării a fost Matt Atkinson, o persoană modernă de 50 și ceva de ani care concurează în competiții Ironman și aleargă 100 de kilometri pe săptămână. „În trecut am consolidat stereotipuri negative despre îmbătrânire“, a spus el la acea dată. „Scopul nostru acum este să vorbim despre îmbătrânire într-un mod care îi inspiră pe cititorii noștri să se gândească la ei înșiși într-un mod pozitiv, și nu negativ.“

Chiar și brandurile din industria frumuseții și cea a modei, care adesea par a fi, prin natura lor, legate strict de tineret, încep să accepte persoanele care fac parte din generații mai în vârstă. Multe folosesc acum femei mai în vârstă pentru a „vinde“ cosmetice, inundând peisajul vizual cu chipurile ultrafolosite ale unor vedete precum Charlotte Rampling, Helen Mirren, Twiggy, Jane Fonda, Ellen DeGeneres și Diane Keaton. Modelele mai în vârstă devin și ele o prezență permanentă în cataloagele de modă și pe podiumuri. H&M, un gigant global în materie de îmbrăcăminte, a angajat o femeie de 60 de ani pentru a prezenta costumele de baie. Imaginea lanțului spaniol Mango este, de asemenea, o femeie trecută de 65 de ani. În 2017, vedeta de la Săptămâna Modei din Londra, a fost o femeie de 72 de ani, cu o tunsoare bob și părul grizonat. La 80 de ani, scriitoarea Joan

Didion a fost model pentru Céline. Și nu numai femeile mai în vârstă intră în lumina reflectoarelor. Exemplul meu preferat al trendului pentru modelele mai în vârstă este un actor chinez și un artist de scenă numit Deshun Wang. În 2015, la vârsta de 79 de ani, a făcut ravagii pe internet și a fost numit „cel mai tare bunic" din lume când a defilat topless pe podium la Săptămâna Modei din China. În clipurile sale de pe YouTube, arată încrezător, sexy și de parcă se bucură la maximum de viața sa – exact cum sper să fiu și eu la 79 de ani.

Pe lângă aspectul exterior formidabil, aceste modele mai în vârstă au ceva în comun: nu se prefac că sunt tinere. Se simt în largul lor cu a fi și a arăta mai în vârstă, ceea ce înseamnă că pot fi modele demne de urmat atât pentru semenii lor, cât și pentru tinerii care caută o viziune liniștitoare a propriului viitor.

~

Când vine vorba de revizuirea imaginii îmbătrânirii, rețelele de socializare reprezintă o adevărată mană cerească. Web-ul freamătă acum de reprezentări ale vieții înaintate concepute, organizate și controlate de cei care se confruntă de fapt cu aceasta. Mary, Josie și Teresa – adică Golden Sisters – au strâns milioane de vizualizări la videoclipurile cu ele de pe YouTube, stând la taclale despre cultura pop în timp ce iau prânzul. Din momentul în care și-a expus pasiunea pentru îmbrăcămintea excentrică

și a cunoscut celebritatea online la vârsta de 85 de ani, Helen Ruth Van Winkle a strâns peste trei milioane de abonați pe Instagram, a apărut ca actriță principală într-o reclamă - pentru vodca Smirnoff și a devenit muză - pentru brandul de produse de machiaj Urban Decay. În Asia, oamenii folosesc rețelele de socializare pentru a desființa viziunea tradițională că viața la vârstă înaintată trebuie să însemne mutarea la copiii tăi și să-ți dedici tot timpul pentru a avea grijă de nepoți. Doamna Q, o profesoară ieșită la pensie, călătorește prin China cu rucsacul în spate, la 70 de ani. „De ce ar trebui chinezii în vârstă să se ocupe de treburi casnice și să aibă grijă de copiii și de nepoții lor?“ întreabă ea. „Ar trebui să ne ducem propriile noastre vieți.“ Familiarizată cu tehnologia ca oricare alt milenial, ea își prezintă călătoriile online și rămâne în contact cu familia prin apeluri video. Un film scurt despre călătoria ei către Quanzhou, un oraș din sud-estul Chinei, a atras mai mult de 11 milioane de vizualizări și a dus la declanșarea unei dezbateri naționale cu privire la îmbătrânire. Mulți chinezi de pe rețelele de socializare au aclamat-o pe doamna Q ca fiind un model demn de urmat pentru toți cei înaintați în vârstă. „O femeie independentă, încântătoare... vârsta ei nu este o problemă“, a scris cineva. „Sper să pot fi ca ea când voi fi în vârstă“, a spus o altă persoană.

Nu departe, în Japonia, Tsuyoshi și Tomi Seki, un cuplu trecut de 60 de ani, care se prezintă cu poreclele Bon și Pon, folosesc Instagramul pentru a prezenta într-o altă

lumină viața la bătrânețe. Mai mult de 700 000 de abonați de toate vârstele apreciază cu entuziasm fotografiile neobișnuite ale cuplului care poartă haine simple în culori și stiluri asortate. Impulsionați de celebritatea lor online, care vine împodobită cu ghirlande și cu *hashtaguri* precum *#încărunțit* și *#peste60*, cuplul a publicat cărți despre bucuriile vieții la vârste înaintate, lansând și o gamă de haine și accesorii. Pe un filon mai puțin comercial, Kimiko Nishimoto contestă viziunea japoneză asupra îmbătrânirii prin selfie-uri caraghioase care fac înconjurul lumii. Selfie-ul meu favorit este cel în care autoarea de 80 și ceva de ani atârnă haine la uscat. În altele apare pe o bicicletă, înfășurată într-un ambalaj de coș de gunoi, dată la pământ de o mașină care accelerează în timp ce ea citește un ziar, zâmbind prin barele unei cuști, îmbrăcată ca o gorilă.

Există pericolul ca persoanele în vârstă să primească o imagine nouă doar pentru amuzamentul celor mai tineri? Uneori, poate. Cele mai multe dintre acele videoclipuri de pe YouTube cu seniori care fumează iarbă - pentru prima dată sau își dau cu părerea despre felul în care ar fi folosite jucăriile sexuale vin la pachet cu un tânăr intervievator punând întrebări de inițiere a discuției de la o distanță care depășește raza auditivă – astfel transmițând un aer de superioritate. Dar în multe alte cazuri, lucrurile nu stau așa. Persoane precum Nishimoto, Doamna Q și Golden Sisters nu sunt, în mod clar, marionetele nimănui.

Acestea se simt excelent – și în întregime în acord cu propriile condiții.

În același timp, milioane de persoane mai în vârstă, departe de a avea orice însemn al celebrității, umplu rețelele de socializare de imagini cu ele însele făcând lucruri care dau de pă-mânt cu vechile stereotipuri legate de vârstă: se bălăcesc prin noroi într-o cursă cu obstacole; poartă haine la modă; conduc o camionetă cu produse alimentare; repară o motocicletă; se joacă pe Xbox; fac voluntariat în Africa; studiază pentru un examen important; dansează până în zori. Fiecare poate că este văzut doar de o mână de abonați, dar numerele sunt irelevante. Ceea ce contează este faptul că fiecare imagine – chiar și cele tradiționale în care îmbrățișează nepoți și tricotează – mai adaugă o tușă unui portret al vieții la bătrânețe, care este bogată, nuanțată și specifică și, prin urmare, demnă. Un portret care spune: „Să fii tânăr nu înseamnă întotdeauna să fii mai bun și îmbătrânirea în felul meu propriu poate fi de-a dreptul minunată."

Buturuga mică răstoarnă carul mare acum. Când o întreb pe Swift pe ce își bazează Getty regândirea bătrâneții, ea răspunde cu un singur cuvânt: Instagram. „În prezent, cei în vârstă se ocupă de limbajul lor vizual într-un mod în care nu au mai făcut-o niciodată", spune ea. „Vedem cum își doresc să fie vizualizați și cum se vizualizează ei înșiși, iar asta ne dă niște indicii cu adevărat bune

despre cum să ne producem colecția de imagini.“

~

Pe măsură ce schimbăm imaginea îmbătrânirii, am face bine să ne amintim cuvintele lui Germaine Greer: „Nu toată lumea îmbătrânește la fel.“ Nu oricine poate fi Wang sau Jaco. S-ar putea să nu avem aspectul, talentul, temperamentul, relațiile sau sănătatea pentru a le călca pe urme. Pentru a evita să prezentăm îmbătrânirea ca pe un joc de câștigători și perdanți, trebuie să o prezentăm în toate nuanțele sale. Asta înseamnă să închinăm paharul în favoarea superseniorilor fără a-i transforma, însă, într-un standard înalt, de neatins. Cei care încearcă să redefinească ceea ce înseamnă „înaintat în vârstă“ înțeleg acest lucru. Chiar și atunci când Braun atrage atenția prin mass-media poloneză, condimentându-și argoul cu sloganuri cum ar fi „mai în vârstă este mai bine“ și „e grozav să fii bătrân“, este atentă să recunoască și capcanele îmbătrânirii. „Împreună cu lucrurile bune există și pierderi, boli, moarte, povești dure“, spune ea. „Îmbătrânirea nu înseamnă doar dans și petreceri.“

Crearea unei imagini corecte și cuprinzătoare a îmbătrânirii înseamnă a ilustra declinul, dizabilitatea și suferința în moduri care-i calmează și le oferă demnitate celor care trec prin ele – și nu-i învinovățesc. De asemenea, înseamnă și oprirea asupra momentelor obișnuite, umane care

formează viața în fiecare etapă a ei. Îmbătrânirea, la urma urmei, nu este o alegere binară între a fi impresionant și a-ți curge balele, între victoria pe Instagram și ofilirea într-un azil. „Avem nevoie de mult mai multe imagini cu lucrurile obișnuite dintre aceste extreme“, spune Lorna Warren, sociologă și expertă în domeniul îmbătrânirii de la Universitatea din Sheffield. „Cei mai mulți dintre noi ne petrecem cea mai mare parte a vieții noastre făcând lucruri banale și ar trebui să acceptăm asta. Uneori îmi doresc doar să fiu Lorna, banala de 50 și ceva de ani care taie frunza la câini în pantaloni de trening. Nu este plictisitor; nu este rușinos; majoritatea vieților noastre sunt astfel. Ar trebui să avem spațiu să fim banali pe măsură ce îmbătrânim.“

Adevărul este că de-abia începem să schimbăm imaginea îmbătrânirii. În fiecare farsă din emisiunea *Live Long*, Jaco și prietenii ei dețin toate cărțile și ei sunt cei care râd la urmă, ceea ce este un bine-venit pas în față. Dar, chiar în timp ce râd de presupunerile discriminatorii legate de vârstă, ei insistă asupra acestora. Cu alte cuvinte, luând în derâdere stereotipurile despre persoanele în vârstă — nu au parte de sex, sunt incompetenți din punct de vedere tehnologic sau le tremură mâinile –, emisiunea aduce aceleași stereotipuri în minte. Într-o lume dominată de discriminarea legată de vârstă, de la a râde împreună cu Jaco până la a râde de ea nu este decât un simplu pas.

Cu toate acestea, suntem pe drumul cel bun, dar nu în ultimul rând pentru că mulți dintre cei care modernizează modul în care percepem îmbătrânirea o fac cu simț al umorului. Râsul este un instrument puternic în schimbarea părerilor, în renunțarea la stereotipuri și distrugerea statu-quoului, motiv pentru care autoritarii și dictatorii urăsc să se râdă de ei. Uneori, îmbătrânirea e nasoală și găsirea veseliei în întuneric poate ușura povara. Când Phyllis Diller susține: „Sunt la o vârstă când spatele meu vede mai mult cerul decât îl văd eu“, putem râde cu toții – și poate ne simțim mai puțin îngrijorați cu privire la îmbătrânire.

Acesta este motivul pentru care revoluția longevității provoacă o creștere senzațională a umorului pe subiecte legate de îmbătrânire. În Japonia, decanul acestei tendințe este Yoshihiro Kariya, în vârstă de 66 de ani, care își prezintă spectacolele de stand-up pline de energie, îmbrăcat într-un frac roșu și cu părul prins dezinvolt într-o coadă de cal.[77] Fanii, în principal trecuți de 60–70 de ani, îi gustă din plin glumele acide despre orice, de la moarte la boli, până la libidouri în scădere.

Exemplul meu preferat de umor macabru la vârsta a doua vine de la Diane Hill. Lucrând cu un artist din Coventry, Anglia, femeia în vârstă de 56 de ani a inventat o serie de *emoticoane* ironice, arătând aspectele mai puțin plăcute ale îmbătrânirii. Unul descrie o femeie chircită din cauza durerilor de spate. Altul este un tub de pastile de memorie. Al

treilea este un personaj excentric ce reprezintă „cheltuirea moștenirii copiilor“. Pictogramele sunt cunoscute sub denumirea de „emoldji“* și pot apărea în curând pe vreun smartphone de lângă tine.

Simțul umorului poate chiar să ne ajute să îmbătrânim mai bine. Râsul stimulează sistemul imunitar, reduce durerea și combate stresul.[78] Un studiu realizat de psihologii de la Universitatea Akron din Ohio a arătat că persoanele cu un simț al umorului dezvoltat trăiesc cu aproximativ opt ani mai mult decât semenii lor mai morocănoși.[79] După cum spunea George Bernard Shaw: „Nu te oprești din râs când îmbătrânești, îmbătrânești când te oprești din râs.“

Ceea ce a făcut-o pe Jaco așa de convingătoare a fost faptul că nu a încetat niciodată să râdă. Și-a trăit la maximum vârsta înaintată prin îmbrățișarea numeroaselor sale avantaje, acceptând în același timp și neajunsurile cu sânge rece și cu umorul ei inteligent caracteristic. Chiar și declinul shakespearian al finalului nu a reușit să-i reducă din buna-i dispoziție.

Corpul uman poate fi o priveliște deplorabilă la sfârșitul vieții și, văzând-o pe Jaco atât de aproape, m-a frapat mai mult decât mă așteptam. Chiar și în timp ce mă bucuram de compania ei, m-am simțit demoralizat, chiar dezgustat, de starea ei fizică. Spre sfârșitul întâlnirii noastre, Jaco m-a surprins uitându-mă la un buboi de pe tibia ei. Mi-a susținut privirea cu o expresie delicată,

iertătoare. Și-a pus mâna pe mine. „Se întâmplă pur și simplu, îmbătrânim. *C'est la vie*. Trebuie doar să treci peste și să îmbrățișezi toate aspectele bune de care ai parte în viață, la orice vârstă", mi-a spus ea. Apoi, într-o clipă, acel zâmbet renumit s-a întors. „Și dacă asta nu funcționează în cazul tău, du-te pur și simplu la farmacie și ia-ți o doză dublă de Viagra."

Vreau să plec din această lume la fel ca Jaco: râzând de apusul vieții. Indiferent că apar în filme, la televizor, pe rețelele de socializare sau în reclame, văzând tot mai mulți oameni care o duc bine la bătrânețe, ne este mai ușor să le urmăm și noi exemplul.

Când îmi strângeam lucrurile să plec de pe terasa ei scăldată în soare din Beirut, Jaco se pregătea să se alăture pisicilor pentru o siestă. I-am pus o ultimă întrebare:

— Ce lucru din lumea modernă a făcut ca îmbătrânirea să fie mai bună pentru tine?

S-a gândit pentru o clipă și apoi mi-a făcut semn către smartphone-ul din mâna mea.

— Iată și răspunsul tău, mi-a spus. Nu aș sta aici, cu tine, acum, dacă nu ar fi existat toată această nouă tehnologie.

Temă de reflecție într-o lume care ne spune că tehnologia le aparține puștilor.

Note:

* Joc de cuvinte în limba engleză cu termenii *emoji* (emoticon) și *old* (bătrân). (*N. trad.*)

67 Ceridwen Dovey, „What Old Age Is Really Like“, în *New Yorker*,1 octombrie 2015. (*N. a.*)

68 Dana R. Touron, „Memory Avoidance by Older Adults: When «Old Dogs» Will not Perform Their «New Tricks»“, în *Current Directions in Psychological Science*, vol. 24, nr. 3, 2015, pp. 170–176. (*N. a.*)

69 Christina Draganich, „Placebo Sleep Affects Cognitive Functioning“, în *Journal of Experimental Psychology: Learning, Memory, and Cognition*, vol. 40, nr. 3, 2014, pp. 857–864. (*N. a.*)

70 Mecca R. Levy, „Longevity Increased by Positive Self-Perceptions of Aging“, în *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 83, nr. 2, 2002, p. 261. (*N. a.*)

71 Becca R. Levy, „Positive Age Beliefs Protect Against Dementia even among Elders with High-risk Gene“, în *PLOS One*, vol. 13, nr. 2, 2018. (*N. a.*)

72 Conform cercetărilor întreprinse în cadrul campaniei SunLife – Welcome to Life After 50, 2017. (*N. a.*)

73 „The Global Later Lifers Market: How the Over 60s are Coming Into Their Own“, în *Euromonitor*, mai 2014. (*N. a.*)

74 Schumpeter, „The Gray Market: Older Consumer will Reshape the Business Landscape“, în *The Economist*, 7 aprilie 2016. (*N. a.*)

75 „A Silver Oportunity? Rising Longevity and its Implications for Business“, în *The Economist*, 2011, p. 3. (*N. a.*)

76 Schumpeter, „The Gray Market: Older Consumer Will Reshape the Business Landscape“, în *The Economist*, 7 aprilie 2016. (*N. a.*)

77 Martin Fackler, „With a Poison Tongue, Putting a Smile on a Nation’s Ageing Faces”, *New York Times*, 23 martie 2012.

73 „Stress Management“, studiu realizat de cercetători de la Mayo Clinic. Disponibil la https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/art-20044456. (*N. a.*)

79 Mark A. Yoder, „Sense of Humor and Longevity: Older Adults' Self-Ratings Compared with Ratings for Deceased Siblings“, în *Psychological Reports*, vol. 76, nr. 3, 1995, pp. 945–946. (*N. a.*)

CAPITOLUL 6
Tehnologia: vârsta și gadgeturile

Tehnologia este focul de tabără în jurul căruia ne spunem toți poveștile.

Laurie Anderson

Shirley Curry își începe fiecare dimineață în același mod: se duce țintă și plină de veselie din patul ei direct în camera de zi. Asamblat acolo, într-un colț al micului ei apartament din Rocky Mount, Virginia, patul este un altar al jocurilor online. Instrumentele meseriei sale sunt toate prezente: o tastatură, două monitoare, un hard disk extern și un router, căști cu microfon și o cameră video, un cronometru și un smartphone. Printre gadgeturi se află și mărunțișuri vechi – un glob care înfățișează planeta Jupiter, o căsuță din ceramică, un câine roz din pluș, - pentru ștergerea monitoarelor. Biletele roșii și albe cu mesaje de la fanii ei sunt împrăștiate peste tot precum niște steguleț la un târg de vară. După ce pornește calculatoarele, Curry se instalează pentru o tură de lucru care poate dura până la 18 ore.

Prima ei oprire este la aplicația YouTube. Pentru a intra în starea potrivită, ea urmărește mai întâi videoclipuri ale altor jucători în acțiune, apoi urmărește propriile

isprăvi din urmă cu o zi. După aceea începe să joace. Jocul ei preferat este Skyrim, care se desfășoară într-o lume cu un imaginar bogat, format din călugări războinici și pergamente ezoterice, pe o planetă numită Nirn. Avatarul ei este un negustor-călător tânăr numit Katamet. Curry a prins microbul încă de la primul joc. „Este ca și cum ai fi într-un film unde poți să faci tot ce vrei, să mergi oriunde vrei“, spune ea. „Este atât de frumos, încât m-am îndrăgostit de el imediat.“

În perioada lunii de miere, juca Skyrim până la 12 ore fără oprire, complet detașată de lumea exterioară. „Eram ca un zombi“, spune ea. Astăzi, jocurile ei sunt mult mai bine organizate, pentru că lumea din afară așteaptă întotdeauna cele mai noi vești din Nirn. Joacă în reprize de 40 de minute sau de o oră (așa se explică și cronometrul), înregistrând fiecare ambuscadă și raid, fiecare sac de comori descoperit, fiecare călătorie prin subteran, împreună cu comentariile ei în timp real. Apoi prelucrează videoclipul și îl încarcă pentru cei250 000 de abonați de pe YouTube. Deși ocazional se ridică să meargă la baie sau să facă treburi prin casă, își petrece cea mai mare parte a zilei lipită de scaun. Până și masa o ia lângă tastatură. Pentru cineva ca mine, care nu are nici în clin, nici în mânecă cu jocurile, rutina ei arată ca o nouă bolgie din Infernul lui Dante. Dar pentru oameni precum Curry este mană cerească. „Oh, îl ador“, spune ea. „Sunt absolut dependentă de el.“

E timpul pentru un experiment de gândire: ce imagine ți-ai format în minte despre Curry? O adolescentă cu *piercinguri* faciale? O tânără de 20 și ceva de ani aflată în perioada de negare cu privire la responsabilitățile ei studențești? O programatoare de 30 și ceva de ani trecută în tabăra adversă? Adevărul: nicio variantă din cele de mai sus. Curry nu are piercinguri faciale, nicio responsabilitate studențească, nu știe nimic despre programare. Și are 81 de ani.

Curry, care s-a apucat de jocurile online în cel de-al șaselea deceniu al vieții sale, s-a confruntat cu o groază de discriminare pe motive de vârstă pe parcurs. Când a apărut - pentru prima oară în online ca cetățean senior, reacția puternic ostilă a fost rapidă și sălbatică. Alți jucători au acuzat-o că este o adolescentă impostoare. Un inginer de sunet a pretins că ea se folosește de un dispozitiv pentru a-și modifica vocea. Când, în cele din urmă, a devenit clar că era cu adevărat un cetățean senior, a venit rândul trolilor să arunce cu afirmații agresive. „Au fost o mulțime de comentarii vulgare, urâcioase despre vârsta mea“, spune Curry, înfiorându-se când își aduce aminte. „Mi se spunea: «Pleacă de aici, locul tău nu e aici, ești prea bătrână!»“

De-a lungul timpului, însă, criticii au dat bir cu fugiții și vârsta ei a devenit parte a brandului său. Fanii au botezat-o „bunica“ și pe ei înșiși „nepoți“. Canalele mass-media au făcut coadă pentru a o intervieva pe „bunica jucătoare“. Curry, care are spiritul și

căldura unui DJ de radio de noapte, a fost fericită să intre în jocul lor și acum se mândrește cu o comunitate de abonați care îi urmăresc activitatea online pentru care mulți jucători și-ar dona mâna dreaptă. Un fan a postat recent un mesaj, care cu siguranță nu vine numai din partea lui, ci și din partea multora: „Îți mulțumesc, bunico, videoclipurile tale sunt minunate, un cadou în fiecare zi.“

Evoluția lui Curry către celebritatea pe YouTube este o dovadă în plus că intrăm într-o eră de aur a îmbătrânirii. Tehnologia este un nivelator foarte bun, nu în ultimul rând pentru că singura abilitate fizică necesară sunt statul în fața unui monitor și folosirea unei tastaturi sau a unui *gamepad*. Deși aspectul tineresc rămâne principala valută în multele colțuri dominate de selfie-uri ale internetului, multe interacțiunionline sunt bazate pe texte și, prin urmare, acordă o impor-tanță deosebită chiar trăsăturilor care tind să se îmbună-tățească odată cu vârsta: cunoștințe, agerime socială, priceperela alegerea cuvintelor potrivite. Mediul online oferă și șansa de a ne reinventa în moduri care nu au existat niciodată până acum, șansă care merge mână în mână cu dorința de a ne întinde aripile sau de a o lua de la început, care ne animă adesea mai târziu în viață. Pe lângă faptul că este cu 50 de ani mai tânăr decât Curry, Katamet este și bărbat.

În plus, încetinirea care ne cuprinde pe măsură ce îmbătrânim poate fi o armă

secretă online, chiar și în lumea jocurilor. În timp ce vârsta ei oferă o valoare de noutate, ceea ce alimentează cu adevărat statutul de celebritate al lui Curry pe YouTube este stilul său de joc lipsit de grabă. Își conduce fanii prin forturile abandonate și prin piețele înțesate din Nirn precum un Vergiliu blând, genial. În comparație cu video-clipurile rapide și furioase încărcate de către jucătorii mai tineri, clipurile ei sunt lungi și puțin tărăgănate. „Joc lent și observ orice lucru cât de mic și vorbesc despre cât de frumos este acest lucru sau celălalt, iar oamenilor le plac comentariile mele pentru că sunt naturală“, spune ea. „Cred că lentoarea mea este pentru mulți ca o gură de aer proaspăt.“

Curry este vârful unui aisberg în creștere. Pe măsură ce tehnologia devine din ce în ce mai importantă în viața modernă, spațiul cibernetic îmbătrânește odată cu populația. Generația mea, în ciuda faptului că a crescut în epoca pre-internet, își petrece acum aproape același timp în online precum generația copiilor noștri. Începând cu anul 2010, procentul de persoane de peste 65 de ani care folosesc rețelele de socializare a crescut de mai mult de trei ori[80], multe dintre ele făcând mai mult decât să se uite la fotografiile de familie de pe Pinterest: se joacă, predau și participă la cursuri, își caută parteneri, fac *crowdsourcing*, conduc campanii de reformă socială, fac lobby pe lângă guverne, lansează *start-up*-uri, joacă la bursă, scriu pe bloguri, vând sau își expun operele de artă. Mama mea, în vârstă de 77 de ani, își ia iPad-ul peste tot.

Poate datorită faptului că vârsta cronologică înseamnă încă și mai puțin în online, atât tinerii, cât și bătrânii împărtășesc aceeași relație de dragoste-ură cu tehnologia. Într-un sondaj online realizat recent în Marea Britanie, 89% dintre persoanele din segmentul de vârstă 18–24 de ani au declarat că internetul este o parte indispensabilă a vieții lor.[81] Nu este deloc o surpriză, dar ghicește care a fost procentul - pentru cei de peste 65 de ani: 84%. Când mama mea vine să ne viziteze, stă în fața monitorului mai mult decât fiica mea adolescentă. Același sondaj a constatat și că tinerii și bătrânii se simt la fel de copleșiți de inventarea continuă de noi tehnologii.

Curry simte cu siguranță dezavantajul de a fi un brand online la fel de acut ca orice aparținător al generației mileniale. În zilele acestea, ea este nevoită să-și petreacă mai mult timp interacționând cu fanii decât să joace jocul ei iubit *Skyrim*. „Obișnuiam să intru și să joc ore în șir“, spune cu melancolie. „Nu mai am timp să mă joc doar pentru mine și mi-e dor de asta mult.“ Toată acea muncă anevoioasă online a eliminat și exercițiile fizice. Și-a luat adio de la banda de alergat din sala de gimnastică de vizavi. Adio de la plimbările prin cartier. În unele zile, Curry nici nu iese din casă. „Am căzut în aceeași capcană ca mulți oameni“, oftează ea. „Se poate întâmpla la orice vârstă.“

~

Stereotipul persoanei în vârstă care o ia razna din cauza tehnologiei la locul de muncă se îndreaptă, de asemenea, spre desuetudine. Un sondaj efectuat de Dropbox în cazul a peste 4 000 de profesioniști în IT a arătat tocmai opusul: cei de peste 55 de ani au fost mai puțin stresați de tehnologie decât colegii lor mai tineri.[82] Cercetătorii de la Universitatea de Stat din Carolina de Nord au arătat că programatorii își îmbunătățesc cunoștințele și abilitățile în timp – și că cei de peste 50 de ani știu adesea la fel de multe (sau chiar mai multe) ca rivalii lor de 20 de ani[83] despre cele mai recente platforme software. Când Jean Pralong, profesor de afaceri la Rouen Business School, în Franța, a analizat prestația de la muncă a 400 de persoane cu o educație similară, ale căror vârste variau între 20 și 60 de ani, a descoperit că angajații mai în vârstă au stăpânit noile tehnologii la fel de repede ca aceia mai tineri.[84]

Ron Ayers este un astfel de caz. După o lungă carieră în proiectare de bombardiere și proiectile, și-a canalizat cunoștințele de aerodinamică în construirea unor mașini cu o viteză foarte mare. Una dintre creațiile sale diesel a stabilit un record al vitezei pe uscat, ajungând la 563 de kilometri pe oră în 2006. Acum, el proiectează o mașină care poate călători pe sol la peste 1 600 de kilometri pe oră. Lansarea este programată pentru 2019, când Ayers împlinește 87 de ani. Când a fost întrebat cum ține pasul cu toată știința și gadgeturile noi, el a răspuns simplu: „Am evoluat odată cu tehnologia.“

Barbara Jones, agentul de asigurări despre care am vorbit mai devreme, face același lucru. La vârsta de 69 de ani, este din toate punctele de vedere o nativă în domeniul digital, fiind activă pe Facebook și apelând consecvent la Google pentru a-și răspunde la întrebările care apar în viața de zi cu zi. iPhone-ul ei este plin de aplicații, iar una dintre ele o anunță scorurile de la sportul ei preferat, fotbalul american. A cumpărat de pe Craigslist un birou dublu cu piedestal care acum îi servește ca stație de lucru cu două monitoare în apartamentul ei din Arizona. Și îi place să stea la taclale despre tehnologie cu nepotul ei, pasionat de jocuri. „Nu mă pricep câtuși de puțin la jocuri“, spune ea. „Dar știu suficient cât să putem vorbi despre computere, ce ne place și ce nu ne place.“

Pentru a obține proiecte în lumea dură a consultanței, Jones trebuie să rămână la curent cu cele mai recente tehnologii din industria asigurărilor. Când iau legătura cu ea, este pe cale să învețe cum să folosească un nou sistem complex de management numit Epic. „Este un software uimitor, foarte avansat, dar asta nu este o problemă pentru mine“, spune ea. „Dacă l-ai întreba, IT-istul agenției ți-ar spune că sunt cu un pas înaintea tuturor și că mă prind mai repede decât unii dintre colegii mei mai tineri.“

Jones are avantajul de a fi petrecut mulți ani acomodându-se cu inovațiile tehnologice. Când avea în jur de 20 de ani, soțul ei de pe vremea aceea a umplut casa cu gadgeturi,

inclusiv cu primul computer Apple, Mac. Ani întregi de muncă în vânzări și în comerțul cu amănuntul au expus-o la tehnologie val după val. După cum am văzut mai devreme, creierul uman se comportă bine când i se cere să învețe noi abilități într-un domeniu similar, mai târziu în viață. Dar cum poți face față tehnologiei când ești mai în vârstă, dacă nu ai experiența cuiva ca Jones? Să fie o cauză pierdută?

Bineînțeles că nu.

Arianna Huffington abia împlinise 50 de ani când a visat prima dată să exploateze web-ul pentru a transmite știri și opinii. La acea vreme era o scriitoare cu o înțelegere limitată a tehnologiei, dar asta nu a oprit-o. A învățat ce tehnologie îi trebuia și a compensat deficitul prin angajarea experților în calculatoare potriviți. În 2005, la vârsta de 55 de ani, a lansat *Huffington Post*, acum unul dintre cele mai de succes bloguri de știri și reportaje din lume.

În regulă. Poate că te gândești că să ai 50 de ani nu înseamnă să fii atât de bătrân încât să nu te poți împrieteni cu tehnologia. La urma urmei, Steve Jobs a supravegheat lansarea iPhone-ului la aceeași vârstă ca cea la care Huffington și-a creat blogul de talie mondială. Dar ce se întâmplă cu cei mult mai în vârstă?

Pentru a afla, trec pe la Senior Planet, în partea de vest a orașului New York. Considerat primul „centru comunitar autonom, dedicat utilizării puterii tehnologiei pentru a îmbunătăți felul în care

îmbătrânim“, acesta oferă informații și sfaturi online despre orice, de la sănătate și dragoste până la călătorii și modă. De asemenea, îi învață informatică pe începători. Când mă prezint la un curs într-o seară, găsesc tocmai acea scenă care este foarte rară în arhiva de la Getty Images: o duzină de elevi, cu vârste cuprinse între 62 și 83 ani, creând website-uri pe calculatoare iMac. Sala de clasă freamătă ca un stup. Din când în când cineva strigă „Sssssssssst!“, dar fără niciun folos: entuziasmul e prea mare. Un elev este pornit să creeze un site web pentru a expune opere de artă fără a fi nevoie să vizitezi vreo galerie. Altul are planuri să vândă bijuterii online. O treime urmărește crearea unui site de știri dedicat agriculturii din Africa. Femeia de la iMac-ul de lângă mine are 80 de ani și este dornică să-și dezvolte afacerea mutând-o în online. „La vârsta mea, caut cel mai bun mod de a-mi prezenta talentele lumii și asta înseamnă să stăpânesc tehnologia de pe piață“, îmi spune ea. „Și, în plus, este distractiv să înveți ceva nou – este ca și cum ai fi din nou la școală!“

În afară de mine, singura persoană cu vârsta sub 60 de ani din cameră este profesorul, Kin Chan. Are 26 de ani și este îmbrăcat într-un tricou roșu pe care scrie „Senior Planet: Ageing with Attitude“*. Deși explică totul în mod clar și foarte amabil și respectuos, clasa are un început șovăielnic. Unii elevi se luptă cu elementele de bază. Unul nu poate găsi un simplu buton de pornire. Altul dă dublu-clic cu mouse-ul când este nevoie de

un singur clic. Când li se cere să își deschidă conturile pe o platformă online, un al treilea nu reușește să intre. „Vă rog să vă scrieți parolele în caiete!“ spune Chan cu o urmă de exasperare în voce.

Dar nu trece mult și toată lumea începe să progreseze și realizez că, poate, dificultățile pe care le-au întâmpinat studenții la începutul serii nu au fost cauzate de problemele legate de vârstă, ci din cauză că tehnologia nu le este cunoscută. Deunăzi am vizionat o emisiune TV în care adolescenții erau invitați să utilizeze gadgeturi din trecut și rămâneau perplecși. Unii nu au putut să-și dea seama cum să pună o placă pe un pick-up, ridicând și inspectând acul ca și cum ar fi fost tulpina unei plante exotice. Alții s-au albit când au fost rugați să găsească manual o frecvență radio. Tonul emisiunii era amuzant și ciudat, cam în direcția: „Vai, ce amuzant este să vedem nativii în zona digitalului puși în încurcătură de tehnologia de tip analog.“ Nu s-a speriat nimeni din cauza rateurile cognitive ale unei întregi cohorte de aceeași vârstă. Și, totuși, atunci când cineva de peste 50 de ani are probleme cu orice fel de gadget, discriminarea pe motiv de vârstă își face inevitabil simțită prezența. Scoatem exclamații în semn de dezaprobare, schimbăm priviri știutoare, dăm vina pe anii lor numeroși.

Profund greșit. Adevărul este că toată lumea trece printr-un proces de învățare atunci când are de-a face cu o tehnologie

necunoscută. Cât de bine ieși din acest proces depinde mai mult de atitudinea și de aptitudinile tale decât de vârsta ta. Asta arată studiile privind învățarea. De asemenea, Chan a observat același lucru pe parcursul a doi ani de predare în cadrul Senior Planet. „Când vine vorba despre învățarea noilor tehnologii, vârsta este într-adevăr doar un număr", spune el. „Personalitatea și puterea minții, precum și cât interes ai față de calculatoare contează mult mai mult decât vârsta pe care o ai."

Ți-o amintești pe Kimiko Nishimoto, regina japoneză a selfie-urilor comice? A pus mâna pe o cameră de filmat pentru prima oară la vârsta de 72 de ani. Compatrioata ei, Masako Wakamiya, bancher la pensie, a început să folosească un calculator după ce împlinise 60 de ani și mai târziu a învățat de una singură să scrie cod de software cu tutoriale online. Frustrată de lipsa jocurilor video pentru persoanele în vârstă, în cele din urmă a creat ea unul. Bazat pe un festival tradițional de păpuși japoneze și jucat și povestit într-un ritm mai lent, *Hinadan* i-a adus o invitație la conferința anuală a dezvoltatorilor Apple, la vârsta de 82 de ani. Wakamiya este acum suporter al valorificării tehnologiei la bătrânețe, făcând înconjurul lumii pentru a da interviuri și a ține discursuri. Pe site-ul personal postează vloguri din călătoriile ei și tutoriale pentru creații artistice elaborate cu ajutorul programului Excel de la Microsoft.

Aflând povestea unor persoane ca Wakamiya și petrecându-mi timpul la Senior Planet, devin mai optimist cu privire la propria îmbătrânire într-o lume în care tehnologia se schimbă în mod constant. Chan este de aceeași părere. „O lecție importantă pentru mine este că indiferent de cât de «în urmă» ești la ceva în comparație cu restul lumii, îi vei ajunge din urmă atât timp cât vei încerca“, spune el. „Este foarte reconfortant.“

Cu toate acestea, e nevoie de timp ca mesajul acesta să ajungă unde trebuie. Chiar și la Senior Planet – unde fiecare poster, fiecare e-mail, fiecare broșură insistă asupra ideii că îmbătrânirea ar trebui să fie îmbrățișată – studenții dau vina uneori pe vârsta lor înaintată când procesul de învățare durează mai mult decât și-ar dori. Decât să lase ca această idee preconceputǎ, autoprovocată să rămână necontestată, Chan contraatacă cu exemplul studentei de 92 de ani, care suferă de Parkinson, absolventă, cu rezultate foarte bune, atât a cursului său de informatică de bază, cât și celor pentru avansați: „M-a luat prin surprindere cu cât de mult a învățat!“

~

Tehnologia ne poate da aripi la bătrânețe, făcând posibilă implicarea în lume în moduri care depășesc limitele corpurilor noastre îmbătrânite. Până la sfârșitul vieții, Jaco a folosit Facebook-ul și YouTube-ul pentru a construi în lumea arabă un proiect necesar.

La Nightingale House, un azil din Londra, John Rich, de 93 de ani, ține pasul cu evenimentele globale navigând pe site-urile de știri de pe iPad. De asemenea, călătorește virtual către destinații îndepărtate. Folosind Google Earth, a vizitat străzile din Steglitz, cartierul din Berlinunde a crescut, și a bătut drumurile secundare din Somerset, comitatul englez care i-a fost casă timp de mulți ani. Topul listei lui actuale de vizite: Seychelles, Caraibe și felurite trasee de golf din Statele Unite. „Google Earth este incredibil“, spune el. „Pot să stau aici, pe scaunul meu, și să călătoresc oriunde în lume.“

Ida White își folosește abilitățile pentru a-i ajuta pe alții. Născută la New York, și-a trăit cea mai mare parte a vieții de adult în Insulele Virgine Americane, lucrând ca profesoară, consilier de orientare, gazdă radio și activistă politic. Acum trecută de ٨٠ de ani, locuiește în Orlando, Florida, dar rămâne în contact cu patria ei de adopție prin intermediul rețelelor de socializare. Pe Facebook, ea oferă sfaturi celor aproape 700 de prieteni, mulți dintre ei foști elevi care i se adresează cu apelativele „doamna profesoară“ sau „doamna White“. După ce uraganele au devastat insulele în 2017, și-a folosit experiența în gestionarea cataclismelor pentru a transmite sfaturi despre modalitățile de a face față dezastrului rămas în urma uraganelor. „Vârsta nu este primul lucru pe care oamenii îl observă pe Facebook și acest lucru poate

fi eliberator. În loc să mă îngrijorez de cât de bătrână sunt, pot fi eu însămi“, spune ea.

Mediul online este încă departe de a fi o utopie în care nu contează vârsta. La fel ca sexismul, homofobia și rasismul, discriminarea pe motive de vârstă nu este niciodată departe de a ieși la suprafață în spațiul virtual. Uneori, postările Paulinei Braun pe Facebook și YouTube atrag remarci urâte despre seniori. Mulți jucători mai în vârstă se ascund în spatele profilurilor false pentru a evita atacurile legate de vârstă. Curry a ales să iasă din carapace de-abia atunci când a constatat că vorbește din ce în ce mai mult cu fanii ei. „Am vrut ca oamenii să mă cunoască pe mine cea care sunt cu adevărat, pentru că și eu voiam să îi cunosc“, spune ea. „Nu are sens să stai la taclale cu cineva dacă nu știi cine este – ar fi pur și simplu stupid.“ Are dreptate. Să-ți creezi un personaj în spatele căruia să te ascunzi în mediul online poate fi distractiv și eliberator, dar nu și dacă te simți mereu obligat să te prefaci că ești mai tânăr decât ești în realitate. Pentru a valorifica întregul potențial al spațiului cibernetic, toți trebuie să se simtă la fel de bine-veniți acolo.

~

După ce am vorbit cu Curry, am dat de un alt mod surprinzător în care tehnologia ne-ar putea ajuta cu îmbătrânirea. Acum putem avea pe smartphone o aplicație care să ne portretizeze în varianta noastră îmbătrânită sau să ne petrecem timpul cu un avatar

convingător al eului nostru vârstnic într-o simulare în realitatea virtuală. În timp ce acest lucru pare a fi o distracție inofensivă, studiile arată că poate ajuta la restrângerea acelei „detașări emoționale fundamentale“ între sinele nostru prezent și cel viitor – iar acest lucru ne poate inspira să ne planificăm mai bine bătrânețea, să facem mai multe exerciții fizice, să amânăm mai puțin și chiar să ne comportăm mai etic.[85]

Când o întreb pe Curry dacă vrea să-și petreacă ceva timp de calitate cu o versiune virtuală a sinelui ei viitor, ea râde. „La vârsta mea, cred că deja sunt sinele meu viitor“, spune ea. „Sunt fericită și mulțumită cu cine sunt acum și unde mă aflu.“ Să aud aceste cuvinte de la oricine, tânăr sau bătrân, mă binedispune întotdeauna. Dar auzindu-le de la Curry, care are cu 30 de ani mai mult decât mine, îmi vine în minte o întrebare care mă frământă încă de la acel turneu de hochei din Gateshead: și-a găsit fericirea datorită – sau în ciuda – vârstei ei?

Note:

* „Îmbătrânește cu atitudine“. (*N. trad.*)

80 Smart Insight, „Global Social Media Research – Summary 2018“. Disponibil la https://wereesocial.com/uk/ blog/2018/01/global-digital-report-2018. (*N. a.*)

81 „Age Does Not Define Us“, conform Age of No Retirement, 2017, nr. 3. (*N. a.*)

82 Rob Baesman, „What it Takes to be Happy and Creative at Work“, în *Dropbox Business*, 8 iunie

2016. (*N. a.*)

83 Patrick Morrison, „Is Programming Knowledge Related to Age?: An Exploration of Stack Overflow“. Disponibil la https://people.engr.ncsu.edu/ermurph3/papers/msr13.p (*N. a.*)

84 Jean Pralong, „L'image du travail selon la génération Y: une comparaison intergénérationelle conduite sur 400 sujets grâce à la technique des cartes cognitives“, în *Revue Internationale de Psychosociologie*, vol. 16, nr. 39, 2010, pp. 109–134. (*N. a.*)

85 Hal Hershfield, „You Make Better Decisions If You «See» Your Senior Self“, în *Harvard Business Review*, iunie 2013. (*N. a.*)

CAPITOLUL 7

Fericirea: să-ți pese mai puțin,să te bucuri mai mult

Îmbătrânește împreună cu mine!Cele mai bune lucruri de-abia de-acum vor începe să vină...

Robert Browning

Este o dimineață de duminică luminoasă, la începutul primăverii, și o duzină de femei înaintează cu atenție pe străzile din Sagunto, un port adormit de pe coasta de est a Spaniei. Cu o generație în urmă, mamele lor s-ar fi îndreptat spre biserică, pentru a sta câteva ore în compania preoților și picturilor cu Fecioara Maria. Dar aceste femei, cu vârsta cuprinsă între 50 și 70 de ani, se află pe drum spre un ritual foarte diferit: își vor petrece ziua împodobind cu graffiti zidurile din centrul orașului.

Grupul se simte ca la o petrecere de burlăcițe – gălăgioase, vesele, puse pe răutăți. „Ce se întâmplă dacă ne vede vreun cunoscut?“ se plânge una dintre ele, cu o îngrijorare falsă. „Eu îmi fac mai multe griji cu privire la poliție pentru că sunt prea bătrână să-mi petrec noaptea într-o celulă“, spune alta. Atunci când o a treia anunță că familia ei a botezat-o „Buni Graffiti“, toată lumea se prăpădește de râs.

Femeile participă la un atelier de artă stradală pentru per-soanele în vârstă, iar eu fac parte din grup. Ieri am aflat despre istoria graffitiului din întreaga lume și am privit fotografiile operelor unor specialiști celebri precum Banksy, ROA și Escif. Ne-am creat propriile semnături sau etichete distinctive. De asemenea, am creat șabloane cu forme de flori, pisici, castele, rochii și pahare Berzelius de laborator.

Îmbrăcați în halate, salopete și articole vestimentare neasortate, de la mâna a doua, ajungem în cele din urmă la un zid de pe malul râului Palancia, acum secat. Mare, cu nimic pe el și de culoare crem, este o suprafață de vis pentru un artist care face graffiti. Cu bandă adezivă creăm cadre dreptunghiulare pe betonul neted. Apoi ne punem măștile pe față și începem să pulverizăm o multitudine de culori – roz, albastru verzui, cafeniu, albastru cobalt, verde, galben, portocaliu, alb, roșu, negru. Ne pictăm mâinile, semnele distinctive și șabloanele, împreună cu sloganuri precum „¡Viva Sagunto!“. Nu trece mult timp și picturile noastre seamănă cu ce ar ieși dintr-o colaborare haotică între Jackson Pollock și Jean-Michel Basquiat. „Este mult mai distractiv decât mersul la liturghie“, spune o femeie, stârnind urale și râsete.

Deși Sagunto, la fel ca multe orașe spaniole, este invadat de graffiti, o mare parte dintre ele fiind politice, iar altele transmițând mesaje nepoliticoase, localnicii se adună să caște gura la picturile noastre dezordonate.

Două femei tinere care transportă o tigaie supradimensionată de *paella* se opresc să facă fotografii, urmate de un biciclist de vârstă mijlocie îmbrăcat în lycra. „Ar trebui s-o punem pe bunica să facă asta la un moment dat“, îi spune un tată copilașului său. „Pare mult mai distractiv decât să se uite la telenovele.“ O femeie în vârstă care se întoarce de la liturghie, în cele mai frumoase haine ale ei, bate la pas, în sus și în jos, trotuarul, inspectând arta, punând întrebări, atingând suprafața vopsită, ridicând spray-uri nesupravegheate pentru a le testa greutatea. „Totul este foarte frumos, mai ales în lumina acestui soare de primăvară“, spune ea. „Întotdeauna am crezut că graffitiul este pentru tineri, dar văzând asta, vreau să încerc și eu.“

Atelierul este creația Larei Seixo Rodrigues, un arhitect de 30 și ceva de ani din Portugalia. După ce a văzut persoane mai în vârstă entuziasmate de un festival de artă stradală în țara sa de origine, a decis să le învețe cum să picteze ele însele zidurile orașului. De atunci a desfășurat ateliere de graffiti pentru persoanele de peste 50 de ani peste tot, din Portugalia și Spania până în Brazilia și Statele Unite. Mulți participanți au handicapuri fizice. Unii ajung cu cadre de mers Zimmer. Alții suferă de demență. Cel mai în vârstă participant de până acum a avut 102 ani.

În timp ce aruncăm vopsea pe zidul din Sagunto, Seixo Rodrigues îmi spune că scopul ei nu este acela de a descoperi un

Banksy cu părul argintiu. „Acest proiect este despre mult mai multe lucruri decât despre artă“, spune ea. „Este despre distrugerea stereotipurilor legate de vârstă, prin scoaterea persoanelor în vârstă pe străzi, unde se simt adesea nedorite. Este despre a trăi viața la maximum și de a nu-ți face griji cu privire la ceea ce cred alții.“

Mai devreme am văzut cum îmbătrânirea ne poate face mai pricepuți din punct de vedere social, mai în largul nostru cu ceilalți oameni. Acum, iată o altă veste bună: ne poate face să fim și mai în largul nostru cu noi înșine. Pe măsură ce îmbătrânim, tindem să ne simțim mai bine în propria piele, împăcați cu punctele forte și cu slăbiciunile noastre, să acceptăm mai ușor nedreptățile unei sorți cumplite.[86]În cele din urmă, ne dăm seama că nu vom ajunge niciodată să câștigăm la Wimbledon, să zburăm cu naveta spațială sau să câștigăm o bursă Rhodes – și, de fapt, suntem împăcați cu asta. Teama de a spune sau de a face un lucru greșit, foarte comună și foarte paralizantă în tinerețe, începe să se estompeze. Ceea ce cred alții despre noi ajunge să conteze mai puțin decât să trăim după bunul-plac. Ann Landers*, jurnalista legendară care se ocupa de rubrica întrebări și sfaturi, a scris negru pe alb despre această schimbare: „La vârsta de 20 de ani, ne facem griji pentru ce cred alții despre noi. La vârsta de 40 de ani, nu ne pasă de ce cred despre noi. La 60 de ani, descoperim că nu s-au gândit deloc la noi.“

Nu toată lumea urmează același traseu. Unii dintre noi se eliberează încă din tinerețe de jugul opiniilor altor persoane. John Lydon, de exemplu, îi jignea bucuros pe toți, începând de la monarhie, la mass-media și până la propriii amici, în timp ce era vocalist principal la Sex Pistols pe când avea puțin peste 20 de ani. Pe de altă parte, unii dintre noi, indiferent de vârsta la care ajungem, nu ne putem abține să nu ne îngrijorăm cu privire la modul în care ne percep ceilalți. Dacă îi permitem, totuși, îmbătrânirea ne poate face stăpânii artei subtile și satisfăcătoare de a ne păsa mai puțin.

Uneori, practicarea acestei arte îi scoate din minți pe oameni. Cu 25 de ani în urmă, nu eram întotdeauna încântat de evaluarea aspră a bunicii mele cu privire la hainele, părul și deciziile de la începutul carierei mele. Astăzi, propriii copii se strâmbă la glumele mele de tată și la felul în care dansez. Dar acest lucru pare un preț mic de plătit atunci când te gândești cât de eliberator poate fi să-ți pese mai puțin.

Gânditorii profunzi au știut întotdeauna că acest lucru este adevărat. Cu 2 500 de ani înainte ca Facebook să inventeze butonul de *Like*, Lao Zi, fondatorul taoismului, spunea: „De îți pasă de aprobarea oamenilor, vei fi întotdeauna prizonierul lor.“ Virginia Woolf a făcut o observație similară la începutul secolului al XX-lea: „Ochii altora, închisorile noastre; gândurile noastre, cuștile noastre.“ Chiar și Dr. Seuss,autorul de cărți pentru copii, s-a alăturat corului: „Fii cine ești și

spune ce simți, pentru că cei pe care îi deranjează nu contează și cei care contează nu sunt deranjați.“ Mare parte dintre curentele de susținere a folosirii propriilor forțe se bazează pe același principiu.

Dacă îți pasă mai puțin, ai parte de mai multă eliberare de stresul cu privire la cele mai neînsemnate lucruri. Numai astfel a avut Albert Einstein curajul de a se îmbrăca după bunu-i plac. „Am ajuns la o vârstă“, a zis el la un moment dat, „când știu că, dacă cineva îmi spune să port șosete, înseamnă că nu trebuie să fac asta.“ De asemenea, în felul acesta îți poate fi mai ușor să faci și lucrurile mai însemnate precum ieșirea dintr-o căsnicie rea, renunțarea la un job prestigios sau încheierea unei prietenii toxice. În discursul ei din cadrul TED Talks, scriitoarea Isabel Allende, trecută de 70 de ani, a vorbit cu pasiune despre faptul că nu se mai simte obligată să fie atentă să nu înșele așteptările altora. „Nu mai trebuie să mai dovedesc nimic nimănui“, a spus ea. „Nu sunt blocată în ideea legată de cine am fost, cine vreau să fiu sau cum se așteaptă alte persoane să fiu. Mă simt mai ușurată.“

Această atitudine îl ajută și pe Mac să își facă mai ușor treaba de caricaturist. Unele dintre lucrările sale, precum și perspectiva editorială a ziarului în care apar, îi deranjează pe oameni și el se confruntă cu critici ocazionale pe rețelele de socializare. Dar în prezent, pentru el, câinii latră, ursul trece. „Pe vremuri, îmi doream să-i mulțumesc pe toți, așa că dacă primeam o

scrisoare de la un cititor spunând «La naiba, ce pierdere de timp ești pentru ziar, de ce nu-l aduc pe ultimul tip înapoi, că era mult mai bun, bla bla bla», obișnuiam să o iau foarte personal și să mă afecteze groaznic“, spune el. „Acum, trec peste toate astea cu ușurință, pentru că știu că nu poți mulțumi pe toată lumea și asta e în regulă.“

Desigur, tendința de a-ți păsa mai puțin poate merge prea departe. Nepăsându-ți deloc despre ceea ce cred alții poate duce la un comportament egoist și dăunător. Când demența sau alte forme de declin cognitiv sever erodează controlul impulsurilor oamenilor, rezultatele pot fi umilitoare. În dozele potrivite, cu toate acestea, a-ți păsa mai puțin este un bilet pentru a trăi viața pe care ți-o dorești cu adevărat. Când i s-a cerut să identifice cel mai bun lucru cu privire la îmbătrânire, Oprah Winfrey a răspuns: „Să poți să fii liber să fii și să faci tot ce vrei.“

O astfel de libertate poate fi un dar de la Dumnezeu în culturi care prețuiesc „salvarea aparențelor“ și integrarea în grup. Iată-l pe Park Dae-Hyun, care și-a petrecut aproape ٣٠ de ani lucrând în contabilitate în Seul, job pe care l-a urât din toată inima. Când ne întâlnim să luăm prânzul la un restaurant din capitala sud-coreeană, iese în evidență de la o poștă salariații îngrijiți, îmbrăcați la patru ace, în costume închise la culoare, care mișună în jurul nostru. Îmbrăcat în niște pantaloni de bumbac gri, largi, și o cămașă deschisă la guler, pare că nu și-a pieptănat părul de câteva zile. Când ne așezăm la un

bol cald de *bibimbap*** demn de pozat și postat pe Instagram, îmi povestește de ce și-a petrecut atât de mult timp la un job pe care l-a urât.

Fiind primul din familia sa care a mers la facultate, s-a simțit obligat să renunțe la visul din copilărie de a conduce un restaurant în favoarea unui venit constant. Ceea ce l-a făcut să se întoarcă la birou, lună după lună, an după an, a fost teama de a nu-i supăra pe ceilalți – o teamă care este profundă în multe culturi asiatice. În Coreea, să ieși în evidență duce la atâtea sprâncene ridicate, încât cuvintele „al meu“ și „eu“ sunt adesea folosite interschimbabil cu „al nostru“ și „noi“. Park simțea cum i se face rău de fiecare dată când se gândea la cum ar fi reacționat alții dacă ar fi schimbat calculatorul cu un tocător de bucătărie. „Eram paralizat de teama de a nu-i supăra pe ceilalți“, spune el. „Părinții mei, soția mea, fiul meu, prietenii mei, colegii mei, până și vecinii... Eram teribil de îngrijorat de ceea ce credeau toți.“ Conform vorbelor lui Ann Landers, totuși, frica a început să se estompeze după vârsta de 40 de ani. Momentul de cotitură a venit într-o zi când s-a trezit înfulecând un *bibimbap* la biroul său. „M-am gândit brusc: știi ce, chiar nu îmi mai pasă ce cred ceilalți. *Refuz să-mi petrec restul vieții făcând o muncă plictisitoare și mâncând mâncare proastă*.“ Câteva luni mai târziu, nu la mult timp după cea de-a 51-a aniversare, Park a renunțat la jobul său de contabil. Acum învață cum să facă *bibimbap* ca la carte la o școală culinară locală.

Îmbarcarea într-o nouă carieră mai târziu în viață este rareori facilă. Park continuă să lucreze în contabilitate ca liber-profesionist - pentru a se putea întreține. Deși el și soția lui și-au redus cheltuielile, ar putea fi nevoiți să se mute din Seul într-un oraș mai mic pentru a-și putea permite un restaurant propriu. „Trebuie să faci sacrificii, dar este în regulă, - pentru că îți urmezi visul“, spune Park. „Sfatul meu pentru oricine se gândește să își schimbe cariera este: «Dă-i bătaie. Vei găsi o cale de a face ca lucrurile să funcționeze.»“

Când îl întreb dacă îmbătrânirea l-a transformat într-o persoană diferită, Park își lasă jos bețișoarele de metal și se gândește pentru un moment, trecându-și un deget de-a lungul unei cicatrici proaspete făcute de un cuțit pe degetul mare, stâng. „Nu, adevărul este că acum sunt eu însumi mai mult decât am fost oricând altcândva“, spune el. „Vârsta mi-a dat încrederea să trăiesc pentru mine, și nu pentru alți oameni.“

Să îți pese mai puțin poate să fie și spre binele celorlalți. Unii oameni au schimbat cursul istoriei ieșind în față, aproape de bătrânețe, să spună ceea ce părea a fi de nespus sau să facă ceea ce părea a fi de nefăcut. Rosa Parks*** avea 42 de ani când a refuzat să își cedeze locul din autobuzul din Montgomery, Alabama. Astăzi avem nevoie ca această dorință puternică să facă valuri și să spună adevărul mai mult decât oricând. De ce?

Pentru că trăim într-o lume dominată de prostii și de branduri, unde denaturarea bate sinceritatea, unde presi-unea de a excela este neîncetată, unde comunitățile online sunt ca niște camere acustice, izolându-ne de părerile care sunt în contradicție cu ale noastre, unde *poliția* Twitter monitorizează opinii, glume și limbajul folosit, unde cheile împărăției sunt oferite celor care găsesc cea mai comercială modalitate de a spune ceea ce își doresc toți ceilalți să audă. Un remediu pentru această cultură conformistă este acela de a avea în jur mai mulți oameni care sunt pregătiți să-și exprime părerea - păsându-le prea puțin de ceea ce cred alții despre ei – și asta este exact ceea ce poate aduce revoluția longevității.După cum spune Oliver James, un reputat psiholog șipsihoterapeut britanic: „Acea franchețe, acea autenticitate revigorantă pe care o găsim la vârstnici ar trebui apreciată la maximum."

~

Sagunto este un loc conservator, iar artistele care realizează graffiti savurează ridicarea sprâncenelor celorlalți și spiritele lor încinse. Graffitiul este, de obicei, rezervat tinerilor care se joacă de-a șoarecele și pisica, noaptea, cu poliția. Cu câteva săptămâni înainte de atelier, un adolescent din zonă a fost amendat pentru vopsirea unui vagon. Deși consiliul municipal ne-a aprobat arta, priveliștea unor femei mai în vârstă imitându-l pe Banksy în lumina zilei este tulburătoare. „Este bine ca oamenii să ne

vadă aici, cum ne distrăm și facem ceva un pic ilegal“, spune o *artistă*. „Distruge stereotipul persoanelor în vârstă care sunt plictisitoare și invizibile.“ O alta este încântată când o colegă nu o recunoaște în spatele măștii. „Mă știe de 26 de ani și este șocată“, spune ea. O a treia este încântată să agite lucrurile pe frontul de acasă. „Am vrut să-l aduc și pe nepotul meu să mă vadă cum fac graffiti pe stradă“, spune ea. „Dar mama lui a simțit că ar fi un exemplu prost - pentru el.“

Oare s-a gândit să evite atelierul ca să-i facă pe plac nurorii? O întreb. Dă din cap că nu.

„Să fiu sinceră, nu-mi pasă de ce crede nora mea“, spune ea. „În timp ce eu sunt aici și mă distrez, ea poate să stea acasă și să-și facă griji despre ceea ce gândesc vecinii.“

Spre sfârșitul atelierului, un soț își face apariția și se plimbă la marginea mulțimii, încruntat. „Nu-mi place deloc asta“, îmi spune el. „Sigur, ceea ce face soția mea aici ar putea părea frumos, dar este și o provocare și o invitație ca alții să se dedea la genul de graffiti care este pur și simplu vandalism, ceva lipsit de judecată.“ El arată către un zid din apropiere unde cuvântul „penis“ este scris în vopsea neagră. Apoi se apropie agale de soția sa, care se luptă să țină fixat un șablon, și o anunță că *paella* este gata acasă. Fără să se întoarcă să-l privească, ea îi dă o replică care rezumă spiritul lipsit de griji al atelierului: „Las-o să m-aștepte!“

~

Spania este la fel de renumită pentru petreceri precum este pentru *paella*, iar artistele care realizează graffiti au intrat total în spiritul petrecerii: să îți pese mai puțin este în mod clar foarte distractiv. Mi-o pot imagina cu ușurință pe Jaco apucând un recipient cu vopsea și alăturându-se distracției. Dar râsetele din Sagunto trimit cu gândul la o întrebare mai serioasă. Să fie aceste femei întotdeauna la fel de vesele cum sunt în timp ce spulberă stereotipurile în această dimineață de duminică însorită sau acest atelier este doar o mini-vacanță într-o viață de altfel tristă? Răspunsul fiecărei artiste căreia i-am pus această întrebare este parcă o reiterare a răspunsului pe care mi l-a dat Shirley Curry: Sunt fericită cu viața mea. Unele dintre cele mai în vârstă spun că sunt mai fericite decât au fost oricând altcândva.

Prima reacție când aud acest lucru este: oare au inhalat prea mulți vapori de vopsea? La urma urmei, îmbătrânirea merge adesea mână în mână cu lucruri care ar părea să militeze împotriva fericirii: pierderea vigorii, a fertilității și a aspectului tineresc; cogniție mai lentă; moartea celor dragi; boala; caleașca înaripată a timpului apropiindu-se tot mai mult. Cultura populară întărește cu siguranță ideea că bătrânețea este echivalentă cu tristețea. Gândește-te la toate arhivele de fotografii, din baza de date de la Getty Images, cu oameni în vârstă mohorâți. Sau la seniorii posomorâți, de la Archie

Bunker, la bunicul Simpson și la Larry David, care populează sitcomurile TV. De la „moșneag“, „hoașcă“ și „cotoroanță“ la „baba cloanța“ și „fosile“, limba este condimentată din plin cu termeni pentru o persoană în vârstă ursuză, dar niciunul pentru o persoană în vârstă fericită. În lumea medicală, este mai puțin probabil ca persoanelor mai în vârstă care au o stare de spirit proastă să li se ofere psihoterapie, deoarece depresia este adesea considerată o parte naturală a bătrâneții. Într-un sondaj realizat de AARP****, cunoscută în trecut sub numele de Asociația Americană a Persoanelor Pensionate, 47% dintre respondenții cu vârsta cuprinsă între 18 și 39 de ani au spus că „este normal să fii deprimat când ești în vârstă“.[87]

Să fie oare așa?

Știm cu toții pe cineva care se simte deplorabil la bătrânețe. Poate mai multe persoane. Dar reprezintă ele regula? Și este nefericirea lor un produs inevitabil al îmbătrânirii? Din fericire, răspunsul la ambele întrebări este nu. Îmbătrânirea nu este un bilet doar dus spre Planeta Triștilor. Departe de așa ceva. În același sondaj AARP, doar 10% dintre cei de peste 60 de ani au descris vârsta înaintată ca fiind o etapă deprimantă a vieții.

În timp ce îmbătrânirea are un efect negativ asupra corpului, sănătatea mentală în general se îmbunătățește pe măsură ce îmbătrânim. Anxietatea, depresia și stresul perceput scad și ne pricepem din ce în ce

mai bine să fim prezenți și să trăim momentul, atitudini care sunt legate de o stare de bine mai accentuată.[88] Chiar și atunci când probabilitatea de a muri crește, teama noastră de moarte se diminuează adesea – și asta se aplică chiar până la sfârșit.[89] Când cercetătorii au comparat postările pe blog scrise de bolnavii în stadii terminale cu eseuri ale unor oameni sănătoși cărora li s-a cerut să-și imagineze că li se apropie sfârșitul, au descoperit că primii sunt mai optimiști.[90] Să fii mai sincer - pentru că îți pasă mai puțin de ce gândesc ceilalți despre tine poate, de asemenea, să reducă disonanța cognitivă, făcând ca acțiunile tale să fie în acord cu convingerile. „Majoritatea oamenilor cred că vârsta înaintată este sfârșitul lumii și o scufundare în întuneric", spune Dilip Jeste, profesor emerit de psihiatrie și neuroștiințe și director al Center for Healthy Aging de la Universitatea din California, San Diego. „În realitate, nu este cazul."

Studiile susțin același lucru. Cercetătorii de la Universitatea din Chicago au descoperit că șansele noastre de a fi „foarte fericiți" cresc cu 5% la fiecare 10 ani.[91] În sondaje naționale, adulții britanici raportează cele mai înalte niveluri de fericire și satisfacție în viață după vârsta de 60 de ani.[92] Chiar și Pete Townshend a mărturisit că se simțea mai vesel după 60 de ani decât atunci când a scris acel vers, unul dintre cele mai discriminatorii din canoanele muzicii pop: „Sper să mor înainte să îmbătrânesc."*****
În întreaga lume, studiile sugerează că

fericirea urmează o curbă în formă de „U“, care ajunge la limita inferioară la vârsta mijlocie și apoi se ridică din nou după 50 de ani.[93] Chiar și cei afectați de o sănătate precară și sărăcie tind să urmeze același model. În plus, oamenii de știință au găsit dovezi că cimpanzeii și urangutanii prezintă o curbă a fericirii în formă de U similară, sugerând că o creștere a fericirii la bătrânețe ar putea fi codificată în genele noastre de primate. „Se pare că este un fenomen foarte profund“, spune Andrew Oswald, profesor de economie și științe comportamentale la Universitatea Warwick din Marea Britanie. „Una dintre marile necunoscute ale științelor sociale.“

Datorită răspândirii stereotipului bătrân-egal-trist, acest lucru vine pentru mulți dintre noi ca o surpriză totală. Goethe, critic în toată regula al bătrâneții atunci când era la începutul vieții, a fost uimit să afle mai târziu că „ceea ce îți dorește cineva în tinerețe găsește la bătrânețe“. Și Tolstoi a constatat că viața la bătrânețe este departe de măcelul pe care ziceam că l-a prezis Roth și de care se temuse. „Nu vă plângeți de bătrânețe“, a scris el. „Mi-a adus mult bine, deopotrivă neașteptat și frumos. Am ajuns astfel la concluzia că sfârșitul bătrâneții și al vieții va fi la fel de neașteptat de frumos.“ Ellen Glasgow, o scriitoare americană, a rămas uimită de modul în care starea de spirit i s-a îmbunătățit mai târziu în viață. „În ultimii ani, am făcut o descoperire palpitantă“, a scris ea. „Că până nu treci de 60 de ani, nu poți învăța cu adevărat secretul

vieții. De-abia atunci poți începe să trăiești, nu doar cu partea intensă a sinelui, ci cu întreaga ființă.“ Frank Lloyd Wright, un arhitect care a trăit până la vârsta de 91 de ani, a observat la un moment dat: „Cu cât trăiesc mai mult, cu atât mai frumoasă devine viața.“

Lim Kyoung Sook știe sentimentul. Trecut de 65 de ani, a lucrat timp de 11 ani ca ghid în satul Hanok din Jeonju, una dintre cele mai importante atracții turistice din Coreea de Sud. Vizitatorii se îngrămădesc aici pentru a admira casele de epocă cu acoperișuri ascuțite și streșinile întoarse în sus. Cel mai recent *trend* este ca tinerii coreeni să se plimbe prin cartier în costumele bogat împodobite ale dinastiei Joseon. Chiar și într-o zi obișnuită de muncă, străzile înguste sunt înțesate de turiști care mănâncă frigărui de pui sau fac fotografii. Mă întâlnesc cu Lim în fața unui palat vechi de 500 de ani, la sfârșitul schimbului ei de șapte ore. Îmbrăcată într-o tunică maro elegantă, este subțire, sprintenă și înzestrată cu un zâmbet din cale-afară de luminos, demn de cele mai vesele emoticoane.

Îmi spune că îmbătrânirea i-a oferit două daruri neașteptate. Primul este un calm interior care o face un ghid turistic mai bun. Cel de-al doilea este mai multă fericire decât și-a imaginat vreodată că este posibil. „Când eram tânără, credeam în stereotipul că oamenii în vârstă sunt nefericiți, așa că a fost un șoc de-a dreptul minunat să descopăr că stereotipul este complet greșit“,

spune ea, lăsându-și la vedere acel zâmbet al ei. „Acum sunt mai fericită decât oricând altcândva.“

Chiar și conștientizarea faptului că ne apropiem tot mai mult de moarte nu ar trebui să ne scoată din starea noastră de spirit pozitivă – dacă o acceptăm cu mult curaj. Cercetările au arătat că, în realitate, confruntarea cu mortalitatea – la orice vârstă – ne îndeamnă să profităm cât mai mult de zilele pe care le mai avem pe pământ. Acesta este motivul pentru care „meditațiile pentru moarte“ au fost esențiale în multe culturi de-a lungul istoriei: japoneză, chineză, islamică, budistă, ebraică, egipteană, indiană, greacă, romană. Conform unui proverb din Bhutan, secretul fericirii constă în contemplarea morții de cinci ori pe zi. „Analiza morții nu trebuie făcută de dragul de a deveni temător“, spune Dalai Lama, „ci pentru a aprecia această viață prețioasă.“ O gândire similară se află în spatele *Tikker*-ului, un ceas digital care îți estimează speranța de viață și apoi face cronometrarea inversă, pe încheietura mâinii, a timpului care ți-a mai rămas. Sloganul companiei: „Fă ca fiecare secundă să conteze.“

Desigur, este mai ușor să contemplăm moartea când avem o șansă decentă de a muri în condiții bune – și, din fericire, șansele de a face acest lucru sunt în creștere. Peste tot în lume are loc o mișcare de de-medicalizare și dezinstituționalizare a sfârșitului vieții, de a-l smulge din mâinile

experților și de a-l da înapoi celor care se confruntă cu el. Asta înseamnă să fim lăsați să decidem, cât mai mult posibil, unde, când, cum și cu cine să ne petrecem turul final. Când se întâmplă acest lucru, rezultatul este de obicei o moarte mai bună. Studii după studii arată că, atunci când persoanele cu cancer în stadiu final sau boli de inimă opresc tratamentul medical și se mută într-un azil, nu numai că îndură mai puțină suferință la sfârșit, dar trăiesc și mai mult.[94]

Cu toate acestea, cu mult înainte de moarte, viața poate deveni mai limitată pe măsură ce îmbătrânim, oferindu-ne tot mai puține lucruri de făcut și mai puțini oameni alături de care să le facem. Dar în timp ce asta sună ca o rețetă pentru tristețe, este adesea exact opusul. La tinerețe, tendința naturală este de a ne implica în cât mai multe și mai variate lucruri, de a construi relații și a acumula experiență și cunoștințe. Dar studiile arată că, odată aflați în jurul vârstei de 50 de ani, avem tendința de a ne restrânge activitățile, îndreptându-ne atenția asupra a ceea ce contează cu adevărat, ceea ce poate însemna să renunțăm la diverse persoane din viața noastră, activități și rutine care nu ne mai luminează existența.[95] Aceasta nu este o pierdere, este simplificare, raționalizare, punerea calității înaintea cantității. S-ar putea să ai mai puține relații, dar acelea pe care le vei avea vor fi mai satisfăcătoare. „Adulții mai în vârstă raportează, de obicei, căsnicii mai bune, prietenii mai solide, mai puține conflicte cu copiii și frații și legături mai strânse cu

membrii rețelelor sociale din care fac parte, comparativ cu adulții mai tineri", spune Karen Fingerman, profesor de dezvoltare umană și științe familiale la Universitatea din Texas, Austin.

Uneori, această simplificare merge prea departe și ne lasă izolați la bătrânețe. Cea mai singuratică grupă de vârstă din Marea Britanie este cea de peste 75 de ani, dintre care două cincimi declară cercetătorilor că televizorul este principalul lor companion.[95] Un sondaj AARP a constatat că 35% dintre cei de peste 45 de ani din America sunt singuri. Dar, deși singurătatea este deplorabilă și poate avea același impact asuprasănătății noastre precum obezitatea sau fumatul, nu este ceva caracteristic îmbătrânirii.[97] Mare parte din izolarea socială observată la bătrânețe este mai puțin cauzată de îmbătrânire, și este mai mult o funcție a vieții moderne: schimbările în structura familiei, consumerismul, inegalitatea veniturilor, cultura muncii, locuințele, tehnologia. Acesta este motivul - pentru care singurătatea este un flagel - pentru fiecare generație. Cel de-al doilea cel mai singuratic segment de vârstă din Marea Britanie este de 21–35 de ani, iar una din cinci mame britanice se simte întotdeauna - singură. Singurătatea este aproape de două ori mai frecventă în rândul americanilor în vârstă de 45–49 de ani, comparativ cu cei de peste 70 de ani[98], iar cea mai singuratică categorie de vârstă din Statele Unite este cea de 18–22 de ani.[99] Atunci când guvernul britanic a numit recent un ministru pentru a

aborda problema izolării sociale, motivul a fost: „Fie că ești tânăr, fie că ești bătrân, singurătatea nu te discriminează.“

Dar a fi singur nu este întotdeauna același lucru cu a fi singuratic. Un alt beneficiu al îmbătrânirii este că învățăm să ne bucurăm mai mult de compania noastră și, prin urmare, simțim mai mult dorința de singurătate. Observ acest lucru în propria viață. Chiar dacă îmi place încă să socializez, obțin o plăcere din ce în ce mai mare din a-mi petrece timpul de unul singur. Lucruri – precum să iau cina singur într-un restaurant sau să mă plimb agale, în liniște – care altcândva mi se păreau din cale-afară de triste, de plictisitoare sau de ciudate acum par niște desfătări. „Solitudinea este o mare sursă de plăcere - pentru multe persoane“, spune psihologul Oliver James. „Nu ar trebui să fie confundată cu izolarea“. Cu alte cuvinte, o viață „mai restrânsă“ poate însemna o viață mai bogată.

Când o întreb pe Lim dacă viața ei este mai restrânsă, dă din cap afirmativ – dar fără nicio urmă de tristețe. „Am mai mult timp - pentru mine, ceea ce îmi face mare plăcere“, spune ea. „Am găsit echilibrul potrivit între a fi singură și a fi cu alți oameni.“

~

Despre ce este vorba? În calitate de director fondator al Stanford Center for Longevity, Laura Carstensen și-a dedicat viața cercetării felului în care ne schimbă

îmbătrânirea. Cercetarea ei proprie și studii efectuate de alți academicieni au arătat că mintea umană – indiferent de sex, venit, clasă socială sau etnie – dezvoltă o tendință mai luminoasă mai târziu în viață. Carstensen o numește „efectul pozitiv" al îmbătrânirii.

Pe măsură ce îmbătrânim, nucleul amigdalian – cele două regiuni mici ale creierului, în formă de migdală, care reglează reacția de luptă sau de fugă – reacționează tot mai puțin la stimuli negativi. Asta înseamnă că experimentăm mai puține emoții nefericite. Alte studii au arătat că îmbătrânirea ne îndreaptă privirea spre partea mai luminoasă a vieții. De exemplu, când sunt întrebate despre un film pe care l-au văzut, este mult mai probabil ca persoanele în vârstă să răspundă prin cuvinte de laudă („jocul actorilor a fost minunat" sau „coloana sonoră a fost grozavă") decât cu critici („intriga a fost plină de lipsuri" sau „finalul a fost dezamăgitor"). Pe măsură ce îmbătrânim, devenim mai puțin predispuși să lăsăm un lucru negativ – o ceartă cu un prieten sau o jignire la locul de muncă – să ne afecteze starea o zi întreagă. Memoria intră și ea într-o perioadă mai roz: curând după ce împlinim 40 de ani, începem să ne reamintim mai multe imagini optimiste decât pesimiste.[100]

Nimic din toate acestea nu înseamnă că la bătrânețe ne îngropăm capetele în nisip precum struțul. Îmbătrânirea nu este echivalentul biologic al pastilei soma, un

medicament al fericirii folosit pentru a-i amorți pe cetățenii din Minunata Lume Nouă******. Dimpotrivă. Când li se arată o serie de imagini, oameni de toate vârstele își concentrează atenția în același mod, petrecând mai mult timp privind fotografiile neplăcute decât pe cele plăcute. Și nici nu ne pierdem capacitatea de a simți durerea, regretul, tristețea, invidia, rușinea, furia, teama. Pe măsură ce îmbătrânim, încă mai vedem norii, dar pur și simplu devenim mai pricepuți la gestionarea emoțiilor pe care le provoacă și la identificarea aspectelor pozitive. Cu alte cuvinte, devenim mai rezistenți. După ce uraganul Katrina a făcut ravagii pe coasta Golfului Mexic din Statele Unite, în 2005, lăsând milioane de persoane fără adăpost, cercetătorii care au studiat perioada ce a urmat dezastrului au descoperit că supraviețuitorii mai în vârstă făceau mai bine față din punct de vedere emoțional decât cei mai tineri.[101]

Nimeni nu este sigur cu privire la motivul pentru care apare efectul pozitiv. Ar putea fi felul naturii de a ne ajuta să facem față perspectivei de a muri. Sau poate că bunicii mai optimiști au îmbunătățit șansele de supraviețuire pe care le aveau strămoșii noștri din trecutul îndepărtat. O altă teorie este că, din cauza faptului că lumea este un loc periculos, merită să fim mai atenți la partea ei mai întunecată atunci când suntem lipsiți de experiență. „Când suntem mai tineri, ne orientăm spre negativ deoarece această informație are pur și simplu mai multă valoare“, spune Carstensen. Odată ce

am trecut prin câteva lucruri în viață, ne putem relaxa puțin – ca să acordăm mai multă atenție părții mai luminoase.

Alții cred că viața la bătrânețe aduce o ușurare și un sentiment de realizare. Acest lucru ar putea explica de ce majoritatea oamenilor răspund cu un nu ferm atunci când sunt întrebați dacă ar apăsa un buton - pentru a da timpul înapoi cu câteva decenii ca să-și retrăiască tinerețea. S-ar putea să ne lipsească felul în care trupurile noastre arătau, se simțeau sau făceau față sarcinilor în anii tinereții, dar puțini dintre noi ar sacrifica toată viața trăită de atunci, secretele și poveștile, triumfurile și eșecurile, râsetele și lacrimile, ca să o ia de la capăt. Scriind această carte, îmi dau seama că și eu simt același lucru. Am iubit viața la 20 și la 30 de ani, dar nu am nicio dorință să retrăiesc acei ani. A face acest lucru e ca și cum aș aluneca până jos de tot, pe cel mai lung șarpe din jocul *Șerpii și scările*. În parte - pentru că îmi amintesc de anxietatea încercării de a mă regăsi pe mine și locul meu în lume pe când eram tânăr. Dar și - pentru că prețuiesc toate experiențele – bune, rele și urâte – care m-au făcut omul care sunt astăzi. Autoarea Anne Lamott nu putea avea mai mare dreptate atunci când a observat că un mare beneficiu al îmbătrânirii este că „avem în noi toate vârstele pe care le-am avut vreodată“.

Încetinirea naturală care vine odată cu îmbătrânirea poate, de asemenea, să alimenteze explozia de pozitivitate. În

secolul al XIX-lea, filozoful danez Søren Kierkegaard a observat că „cei mai mulți oameni caută plăcerea într-o grabă de nestăvilit, astfel că trec în fugă pe lângă ea". În cultura supervitezei a zilelor noastre, când fiecare clipă se simte ca o cursă împotriva ceasului, graba care distruge plăcerea este endemică – ceea ce explică reacția puternic ostilă în plină desfășurare din întreaga lume. Mi-am petrecut mai mult de un deceniu călătorind prin lume pentru a promova curentul *Slow Movement*, care ne învață că adesea, făcând lucrurile mai puțin rapid, înseamnă să le facem mai bine și să ne bucurăm de ele mai mult. O abordare „lentă" a vieții nu înseamnă retragerea din lume, ci mai degrabă o trăire mai intensă. După cum observa Mae West: „Orice merită făcut merită să fie făcut încet."

Nu este întotdeauna ușor să pui în practică acest concept.Nu numai că este greu să renunțăm la explozia de adrenalină rezultată dintr-un trai intens, dar tabuul împotriva lentorii este atât de profund, încât chiar și atunci când tânjim după un ritm mai domol, de multe ori ne simțim prea vinovați, rușinați sau temători să trecem într-o viteză inferioară. Cu toate acestea, cei care îmbrățișează încetinirea la o vârstă înaintată sunt mai fericiți în cele din urmă. Un exemplu tipic este John Talbot, profesor de chimie la un liceu din Chicago. Un atlet înnăscut, era mândru să trăiască totul la viteza luminii, să joace o mulțime de sporturi, să petreacă la greu și să alerge întotdeauna în loc să urce la pas scările.

Când vigoarea a început să-i scadă după 40 de ani, s-a răzvrătit. „Uram ideea de încetinire, o uram din tot sufletul și cu toată ființa“, spune el. „Prima dată când m-am surprins mergând pe trepte în loc să le urc în fugă, am mărit imediat viteza pentru restul drumului, urcând câte două trepte odată.“ De-a lungul anilor, însă, a ajuns să-și accepte propria încetinire și a învățat să savureze beneficiile. Acum în vârstă de 58 de ani, își permite să se oprească și să admire peisajul. „Sunt mai fericit pentru că trăiesc mai mult în prezent“, spune el. „Când încetinești, începi să observi toate lucrurile pe care le pierzi atunci când ești pe fugă tot timpul.“

Mai există multe de descoperit în lume, precum și în noi înșine. De aceea, cei mai fericiți oameni cultivă, de obicei, o stare de agitație sănătoasă mai târziu în viață. Sigur, se uită în urmă, savurează momentele intense din rola amintirilor, simțind împunsătura ciudată a nostalgiei, dar nu rămân blocați în trecut sau în rutină. În schimb, urmează sfatul filozofului francez Henri Bergson: „Să exiști înseamnă să te schimbi, să te schimbi înseamnă să te maturizezi, să te maturizezi înseamnă să continui să te creezi pe tine însuți la nesfârșit.“

Abordarea noastră standard, pe măsură ce îmbătrânim, ar trebui să fie sloganul pe care marca North Face îl folosește pentru a-și vinde îmbrăcămintea pentru drumeţii: „Nu te opri niciodată din explorare“. Fiecare dintre

noi este un proiect în desfășurare, iar căutarea unor noi experiențe face ca proiectul să se apropie tot mai mult de finalizare. Cu starea de spirit potrivită, îmbătrânirea poate să însemne, de fapt, o nuanțare a eului, și nu o estompare. După cum am văzut mai devreme, David Bowie nu și-a pierdut niciodată dorința de a explora și de a experimenta, nici atunci când cancerul îl conducea inevitabil și prea devreme către mormânt – iar asta a mers mână în mână cu îmbrățișarea îmbătrânirii. „Dacă râvnești după tinerețe, cred că ajungi un bătrân stereotipic, pentru că trăiești doar în amintiri, trăiești într-un loc care nu există“, a spus el. „Cred că îmbătrânirea este un proces extraordinar prin care devii persoana care ar fi trebuit dintotdeauna să fii.“[102]

Îmi place ideea de a deveni persoana care ar fi trebuit dintotdeauna să fiu. Dacă îi împărtășim perspectiva lui Bowie, îmbătrânirea pare, dintr-odată, mai degrabă un bonus decât o povară. Nu mai este o călătorie jalnică spre cimitir și devine, în schimb, o aventură sau o căutare – precum un joc video unde te așteaptă întotdeauna o surpriză după colțul următor, un alt nivel de atins, mai multe nuanțe și texturi de descoperit, un cufăr plin de comori așteptând în inima labirintului. În loc să te ofilești, înflorești; în loc să pierzi persoana care ai fost cândva, îți găsești adevăratul sine. „De ce e bine să fiu bătrână?“ se întreba poeta May Sarton la vârsta de 70 de ani. „Sunt mai mult eu însămi decât am fost oricând altcândva.“

Transformarea mottoului „Nu te opri niciodată din explorare“ într-un sfat după care să te ghidezi în viață este ușoară: ia taurul de coarne. Ieși din zona de confort. Învață lucruri noi. Privește mai mult înainte decât înapoi. Înconjoară-te de oameni diferiți de tine. Urmează un curs. Citește cu nesaț. Fii la curent cu știrile și tendințele culturale. Îmbogățește-ți experiența, în loc să te limitezi la ea.

~

Explorarea poate fi înfricoșătoare, dar merită să simți frica și să o faci oricum. Seixo Rodrigues îi vede pe participanții care vin la atelierele ei de graffiti împovărați de propriile stereotipuri legate de vârstă, convinși că nu vor putea niciodată mânui tăietorul de cutii de spray sau șabloanele. Nu după mult timp, totuși, trasează, taie și imprimă folosind un șablon ca niște profesioniști. „Se schimbă total în câteva ore“, spune ea. „Își dau deoparte bastoanele și preiau inițiativa.“

Spre sfârșitul atelierului nostru din Sagunto, când picturile murale sunt aproape terminate, un tânăr ofițer de poliție își oprește mașina lângă noi. Artistele chiuie și strigă de parcă ar fi un stripper. „Domnule ofițer, domnule ofițer“, se extaziază cineva. „Ați adus cătușele?“ O alta își oferă încheieturile. Până și polițistul râde.

Acesta este efectul pozitiv pus în acțiune și este excelent. Dar apoi se întâmplă ceva care îmi schimbă cu totul starea de spirit. Declicul este produs de o discuție scurtă cu

o adolescentă care ne face poze cu iPhone-ul. O întreb dacă imaginile vor fi în curând pe Instagram, la care ea dă din cap negativ. „Sunt pentru bunica mea. Poate încearcă și ea“, îmi spune adolescenta.

Când întreb de ce atelierul nostru nu este vrednic de Instagram, nu spune nimic, simțindu-se puțin stânjenită. Reformulez cu blândețe întrebarea, dar îmi doresc imediat să nu o fi făcut pentru că răspunsul ei e dureros. „Trebuie să fiu selectivă cu privire la fotografiile pe care le postez pe Instagram, - pentru că încerc să obțin mai mulți abonați“, spune ea. „Și, știți, nu vreau să jignesc sau ceva de genul acesta, dar persoanele în vârstă nu sunt foarte atrăgătoare.“

Chiar și astăzi, când există în spaţiul public tot felul de chestii distractive, menite să distrugă stereotipurile și să impună efectul pozitiv de a ne păsa mai puţin, dat de practicarea unei arte, cuvintele ei sunt un pumnal în inima mea de vârstă mijlocie. De ce? Pentru că mă tem că ar putea avea dreptate.

Note:

* Pseudonimul pe care și l-a luat Ruth Crowley, jurnalistă la *Chicago Sun-Times*, în 1943, și care ulterior a fost preluat de Esther Pauline, în 1955. În timp, de-a lungul a 56 de ani, „Ask Ann Landers“ (în traducere, „*Întreab-o pe Ann Landers*“) a fost o rubrică permanentă în multe ziare din America de Nord, iar popularitatea ei a făcut-o să fie un simbol cultural. (*N. red.*)

** Fel de mâncare coreeană. *Bibimbap* este servit ca un bol de orez alb cald, acoperit cu *namul* (amestec

de ierburi asezonate) și *gochujang* (pastă groasă de ardei iute), sos de soia sau *doenjang* (pastă fermentată, făcută din soia și saramură). Un ou crud sau prăjit și felii de carne pot face parte, de asemenea, din acest fel. (*N. red.*)

*** Afroamericană care a militat pentru drepturile civile ale celor de aceeași etnie cu ea. La 1 decembrie 1955 a fost arestată din cauza faptului că a refuzat să-și cedeze locul din autobuz unui călător alb. (*N. trad.*)

**** Acronim pentru American Association of Retired Persons. (*N. red.*)

***** Unul dintre versurile melodiei *My Generation*, cântată de trupa The Who. (*N. red.*)

****** Autorul se referă la cartea scrisă de Aldous Huxley și publicată în anul 1932, *Minunata lume nouă*. Ediția în română a apărut la Editura Polirom, București, 2013. (*N. red.*)

86 Lynn Segal, *Out of Time: The Pleasures and the Perils of Ageing*, Verso Books, Londra, 2013, p. 185. (*N. a.*)

87 Patty David, „Happiness Grows with Age", conform unui sondaj *AARP*, august 2017. (*N. a.*)

88 John R. Beard, „Global Population Aging: Peril or Promise", World Economic Forum, Geneva, 2011, p. 40. (*N. a.*)

89 Jeffrey Kluger, „Why Are Old People Less Scared of Dying?", în *Time*, 11 februarie 2016. (*N. red.*)

90 Amelia Grandson, „Dying is Unexpectedly Positive", în *Psychological Science*, vol. 28, nr. 7, 2017, pp. 988–999. (*N. a.*)

91 Brooke E. O'Neill, „Happiness on the horizon", în revista *University of Chicago*, noiembrie–decembrie 2009. (*N. a.*)

92 Conform cercetărilor făcute de către Office of National Statistics din Marea Britanie. Vezi fig. 1 accesând https://www.ons.gov.uk/peoplepopulationandcommuni (*N. a.*)

93 Andrew J. Oswald, „Do Humans Suffer a Psychological Low in Midlife? Two Approaches (With and Without Controls) in Seven Data Sets“, conform rapoartelor întocmite de National Bureau of Economic Research, w23724, 2017. (*N. a.*)

94 Atul Gawande, *op. cit.,* p. 178. (*N. a.*)

95 Laura L. Carstensen, „Socioemotional Selectivity Theory and the Regulation of Emotion in the Second Half of Life“, în *Motivation and Emotion*, vol. 27, nr. 2, 2003, pp. 103–123. (*N. a.*)

96 Conform rapoartleor furnizate de Age UK și The Campaign to End Loneliness, disponibile la https://www.campaignoendloneliness.org/loneliness-research/. (*N. a.*)

97 Tim Adams, „Interview with (neuroscientist) John Cacioppo“, în *The Guardian*, 28 februarie 2016. (*N.-a.*)

93 Conform unui sondaj realizat de AARP, disponibil la https://www.aarp.org/research/topics/life/info-2014/loneliness_2010.html. (*N. a.*)

99 Conform sondajului realizat de Cigna, o companie care oferă servicii medicale la nivel internațional. Disponibil la https://www.multivu.com/players/English/8294451-cigna-us-loneliness-survey/. (*N. a.*)

100 Laura L. Carstensen, „Ageing and Emotional Memory: The Forgettable Nature of Negative Images for Older Adults“, în *Journal of Experimental Psychology: General*, vol. 132, nr. 2, 2003, 310–324. (*N. a.*)

101 Vincanne Adams, „Ageing Disaster: Mortality, Vulnerability, and Long-Term Recovery Among Katrina Survivors“, în *Medical Anthropology*, vol. 30, nr. 3, 2011, pp. 247–270. (*N. a.*)

102 Aaron Hicklin, „David Bowie: An Obituary“, în *Out*, 11 ianuarie 2016. (*N. a.*)

ty/wellbeing/articles/measuringnationalwellbeing/atwhatagei

CAPITOLUL 8
Atracția: a întoarce privirile

După vârsta de 40 de ani, nimeni nu mai este tânăr,dar poți fi irezistibil la orice vârstă.

Coco Chanel

Donna McGuffie nu a fost niciodată genul de fată care să participe la concursuri de frumusețe. Chiar dacă a crescut în sudul Statelor Unite, unde concursurile de frumusețe fac parte din zestrea culturală, alături de Biblii și grătare, ea nu a visat niciodată să fie încoronată ca Miss Orice. Nu se înscria nu doar pentru că era prea scundă, chiar și pe tocuri. Simpla idee a femeilor care se plimbă în rochii de bal și în bikini în fața unui grup de jurați o lăsa rece. „Nu m-am dus niciodată să văd vreun concurs de frumusețe, cu atât mai puțin să fiu printre participante“, spune ea. „Părerea mea era că sunt o prostie. Adică, de ce ai vrea să faci asta? Dacă ești drăguță, ești drăguță; nu trebuie să te fâțâi pe o scenă să-ți spună cineva că așa e.“

McGuffie îmi zice acest lucru la scurt timp după ce a câștigat un concurs internațional de frumusețe în Las Vegas, Nevada. O coroană strălucitoare stă pe părul ei perfect coafat. Panglica de câștigătoare este așezată peste rochia de bal. Un trofeu se

cuibărește la picioarele ei ca un câine ascultător. În timp ce colegele de concurs vin să o îmbrățișeze sau să facă o fotografie cu ea, râde și își șterge lacrimile precum o școlăriță încurcată. „Genul acesta de lucruri nu i se întâmplă cuiva ca mine“, spune ea, exagerându-și accentul sudic pentru a-i da un efect comic. „Am 1,52 cm înălțime și sunt din Alabama!“ Și are 65 de ani.

Am văzut deja cum revoluția longevității schimbă totul, de la ce se întâmplă cu tehnologia la ce se întâmplă la serviciu. Același lucru se întâmplă acum cu regulile atracției. Suntem în Las Vegas, în 2017, iar McGuffie tocmai a câștigat primul concurs de Miss Universe pentru seniori, surclasând un grup de rivale cu vârsta cuprinsă între 61 și 94 de ani. „Când eram adolescentă, să fii frumoasă însemna să fii blonda tânără cu bronzul frumos și picioarele lungi, dar definiția pe care i-o dăm în prezent frumuseții s-a extins semnificativ“, spune ea. „Oamenii încep să realizeze că poți fi frumos și atractiv la orice vârstă.“

Dacă este adevărat, atunci Vegasul încă n-a primit mesajul. Înainte să privesc cum McGuffie își câștigă coronița, merg la o plimbare pe legendarul bulevard Strip. Ecrane gigantice afișează anunțuri pentru spectacole burlești și reprezentații erotice. Camionete făcând reclamă pentru „Fete direct la tine“ zăbovesc ostentativ în trafic. Pliante cu stripteuze și prostituate sunt împrăștiate pe trotuar ca frunzele într-o pădure. Din loc în loc, bărbați topless, bine

făcuți, și femei purtând puțin mai mult decât niște chiloți tanga și ciucuri atârnați de sfârcuri împart pliante și stau la poze provocatoare cu turiștii. Este ca un bufet suedez de trupuri – și toate sunt tinere. Nu tu riduri, nu tu pete apărute ca urmare a unor afecțiuni la ficat, nu tu păr încărunțit, nu tu celulită, fără vene varicoase, fără burți inestetice, fără piele atârnând. Chiar și interpreții mai în vârstă, cum ar fi Céline Dion, au fost retușați în posterele lor de concert încât să arate supranatural de tineri. Când mă așez pe scaunul meu să privesc concursul pentru Miss Universe al seniorilor, cuvintele acelei adolescente din Sagunto îmi vin înapoi în minte: *Oamenii mai în vârstă nu sunt foarte atrăgători.*

Aceasta nu este o idee nouă. Populația Nambikwara din Brazilia are același cuvânt - pentru „bătrân“ și „urât“, iar altul pentru „tânăr“ și „frumos“.[103] În Grecia antică, Aristofan numea femeile de o anumită vârstă „hoaște murdare, care pot oferi bărbaților doar resturi de plăcere și o respirație grea și urât mirositoare“. După mai mult de un mileniu și jumătate, Roger Bacon, un călugăr franciscan care a ajutat la inițierea metodei științifice, considera că bărbații încep să-și piardă forma fizică după ce își ating potențialul maxim, la vârsta de 40 de ani. În *Povestirile din Canterbury* ale lui Chaucer, soția lui Bath identifică tinerețea ca o condiție *sine qua non* pentru atracție: „Vârsta, care vine să otrăvească totul, mi-a răpit toată frumusețea și toată ființa.“

Faptul de a încerca prea tare să ascundem efectele îmbătrânirii ar putea atrage după sine, de asemenea, disprețuirea cea mai severă. Racine, un dramaturg francez din secolul al XVII-lea, a luat în derâdere un personaj feminin mai în vârstă pentru că se străduia să arate tânăr și atractiv[104]: „Avea grijă să-și picteze și să-și împodobească fața pentru a repara atrocitatea ireparabilă a anilor." Într-un mod similar, o revistă franceză din ١٨٠٠ prezintă două femei în vârstă la masa lor de toaletă.[105] Una își pune niște sâni falși, cealaltă își retușează niște linii în jurul ochilor ridați. Servitoarea lor mai tânără le privește cu o expresie de milă și amuzament.

Cu atât de multă aversiune îndreptată către chipurile și corpurile mai în vârstă, nu este o surpriză că cele mai vechi texte din canonul medical promiteau să păstreze aspectul tineresc. Papirusul Edwin Smith a stabilit modelul cu aproape 5 000 de ani în urmă, cu o „rețetă pentru transformarea unui bătrân într-un tânăr". Combinarea ingredientelor recomandate ducea la o pastă care avea să fie depozitată într-un cufăr de pietre semiprețioase. Cu pretențiile grandioase și tonul pasional, textul însoțitor pare a fi un anunț pentru un produs cosmetic modern, de la început și până la vaga pretenție a eficacității despre care se vorbește în: „Unge un om cu ea. Este o metodă prin care se îndepărtează ridurile de pe față. Când corpul este uns cu ea, se vor observa o înfrumusețare a pielii, o îndepărtare a petelor, a tuturor desfigurărilor, a tuturor

semnelor aduse de vârstă, a tuturor imperfecțiunilor de pe piele. A fost apreciat ca fiind eficient de miliarde de ori.“ În cei 5 000 de ani scurși de atunci, ființele umane s-au depărtat mult de loțiunile și poțiunile făcute din fructe și flori în încercarea de a arăta tinere. Cleopatra făcea zilnic baie în lapte acru de măgăriță; femeile din Anglia elisabetană își puneau felii subțiri de carne crudă pe fețe; aristocrații francezi se spălau cu vin roșu în anii dinainte de Revoluție. Alții au încercat să țină la distanță „daunele ireparabile“ despre care a vorbit Racine prin ingerarea sau ungerea cu ingrediente demne de poțiunile unei vrăjitoare: ouă de cocor, fecale de crocodil, creier de maimuță, grăsime de leu, pânze de păianjen, râme, coral, mormoloci, ulei de scorpion, ceară de albine sau noroi din mlaștină.

Unii chiar și-au sacrificat viața pe altarul aspectului tineresc. În Franța secolului al XVI-lea, Diane de Poitiers, o amantă a regelui Henric al II-lea, era apreciată pentru tenul ei neted, de porțelan, un curtean observând cu admirație că a rămas „la fel de proaspătă și de atrăgătoare“ precum o femeie de 30 de ani, cu o piele „de un alb minunat“ chiar și după ce a împlinit 60 de ani. Secretul regimului ei de frumusețe? Bea zilnic o ceașcă de clorură de aur și eter dietilic, care i-au și cauzat moartea în cele din urmă. Ăsta da sacrificiu pentru frumusețe!

În zilele noastre e vorba despre aceeași Mărie cu altă pălărie. Astăzi, atât bărbații, cât și femeile iau hormoni umani de

creștere, sperând să rămână proaspeți și plini de viață, în ciuda avertismentelor că acest lucru le-ar putea crește riscul de a suferi boli de inimă, diabet zaharat de tip II și unele forme de cancer.[106] Cu milioane de oameni care apelează la intervenții chimice și chirurgicale, de la liftingul feței și botox până la microdermabraziune, peeling chimic și procedee de umplere dermică, industria globală antiîmbătrânire ar putea în curând să valoreze 300 de miliarde de dolari pe an. Panica provocată de riduri afectează persoane din ce în ce mai tinere. Cu câțiva ani în urmă, cosmeticele antiîmbătrânire - pentru preadolescenți au apărut pe rafturile din Walmart. Scarlett Johansson, o actriță faimoasă pentru tenul ei catifelat, de culoarea piersicii, folosea deja creme antirid la vârsta de 20 de ani. „Este greu să nu simți presiunea", a spus ea. „Toată lumea de la Hollywood este al naibii de frumoasă." Traducere: frumusețea și tinerețea sunt atât de strâns legate, încât nu o poți avea pe una fără cealaltă.

Nu e de mirare că întâmpinăm apariția primelor noastre riduri sau a firelor albe cu un fior de groază existențială. Sau că folosim aplicații precum *Visage Lab* pentru a arăta mai tineri în fotografiile pe care le punem în mediul online. Sau că ne bucurăm când cineva crede că suntem mai tineri decât suntem în realitate. Și eu sunt la fel de susceptibil la asta ca oricine altcineva. Cu puțin timp în urmă, am încărcat o fotografie cu fața mea pe unul dintre acele site-uri web care estimează vârsta. Când algoritmul a

spus că arăt cu opt ani mai tânăr decât aveam atunci am sărit în sus de bucurie. Ashton Applewhite, organizatoarea de campanii împotriva discriminării pe motive de vârstă, despre care am vorbit mai devreme, afișează un zâmbet înțelegător când îi spun povestea asta. Oamenii o laudă adesea că arată mai tânără decât cei ٦٥ de ani pe care îi are. „Este foarte, foarte greu să nu o iau ca pe un compliment, din cauza ideilor preconcepute legate de vârstă, care sunt înrădăcinate adânc în interior“, spune ea. „Nu este nimic în neregulă cu încercarea de a arăta cât mai bine cu putință, dar este o problemă atunci când obiectivul tău este să arăți mai tânăr. Scopul este sănătatea, nu tinerețea.“

Slăbirea legăturii dintre „a arăta bine“ și „a arăta tânăr“ ar putea fi cea mai dificilă provocare cu care se confruntă revoluția longevității. La urma urmei, suntem programați să percepem tinerețea și fertilitatea, pe care aceasta o implică, atrăgătoare. Fiorul pe care îl simțim atunci când ne confruntăm cu o piele proaspătă, un păr lucios, buze pline, dinți albi și un corp suplu este calea prin care natura menține rasa umană pe acest pământ. După cum spunea Simone de Beauvoir: „Tendința fiecărei societăți este de a trăi și de a continua să trăiască: proslăvește forța și fecunditatea, care sunt foarte strâns legate de tinerețe; societatea se teme de sterilitatea epuizată, de decrepitudinea vârstei.“[107]

Acest lucru ar explica de ce arta a celebrat mereu frumusețea tânără. De ce Hipocrate și-a luat liber de la a pune bazele medicinei moderne pentru a practica o a doua meserie, prepararea de poțiuni antiîmbătrânire. De ce, odată ce ai împlinit 50 de ani, aproape toți cei sub 30 de ani arată puțin mai frumoși. Ar putea explica, de asemenea, abilitatea noastră neobișnuită de a ghici vârsta unei persoane după aspectul fizic sau după miros.[108]

Dar există o mare diferență între admirarea tinereții și transformarea acesteia într-o condiție obligatorie pentru a fi atrăgător. Când creăm un cult al frumuseții tinere, toată lumea suferă: persoanelor mai în vârstă le este rușine pentru că nu se mai încadrează în tipare, în timp ce persoanele mai tinere simt că-și pierd valoarea pe zi ce trece.

Un prim pas pentru a distruge acest cult este să transformăm rușinea provocată de vârstă într-un tabu – și lumea se va mișca în acea direcție. Dani Mathers, care a primit titlul de *Playboy Playmate of the Year* în ٢٠١٦, s-a dus la o sală de gimnastică din Los Angeles pentru a-și antrena corpul tânăr și îndelung fotografiat. În timp ce se afla în vestiar, a văzut o femeie goală de 71 de ani, lângă dușuri. I s-a părut că spectacolul este atât de respingător, încât i-a făcut o fotografie cu telefonul. Sub fotografie, ea a scris: „Dacă eu nu pot să-mi scot asta din minte, atunci nici voi nu o să puteți.“ Ea a pus lângă acea imagine o fotografie de-a ei,

la cei 29 de ani ai săi, cu ochii strălucindu-i cu o groază simulată, cu mâna peste gură, de parcă s-ar fi chinuit să nu râdă, și a pus fotomontajul pe Snapchat.

Ce i-a trecut prin minte când a apăsat butonul *Send* ? Poate că a crezut că e în regulă să continue tradiția de jignire a bătrânilor, tradiție care are o istorie lungă, începută din timpurile lui Erasmus, Plaut, Ovidiu, Homer și Horațiu. Poate că a crezut că acel colaj al ei ar stârni aceleași râsete și aplauze care îi întâmpinau piesele lui Aristofan acum mai bine de 2 000de ani. Dacă asta a gândit, atunci s-a înșelat. S-a înșelat grav. Când postarea ei a ajuns pe canalul public de pe Snapchat, reacția negativă a fost instantanee și aprigă.

„Este o discriminare odioasă“, a strigat un utilizator Twitter. „Rușine să-ți fie“, au urlat alții. Mulți au cerut ca lui Mathers să îi fie încheiate contractele de modelling, să i se interzică accesul la sălile de sport și să înfunde închisoarea.

Pe măsură ce furtuna de pe canalele de socializare s-a in-tensificat, ea a încercat să reducă daunele, a cerut scuze public, a mers la consiliere psihologică și s-a înscris la un curs antihărțuire morală. Totuși, a trebuit să răspundă în fața legii. Pentru a evita o sentință executorie pentru violarea vieții private, a ajuns la o înțelegere pentru trei ani cu suspendare și 30 de zile de muncă în folosul comunității, ștergând graffiti în Los Angeles. I s-a interzis să folosească un telefon mobil oriunde oamenii ar putea fi

dezbrăcați și să posteze online imagini ale altor persoane fără permisiunea lor expresă. Ea a trebuit, de asemenea, să plătească de la ea din buzunar ca femeia în vârstă de la duș să își cumpere un nou rucsac, pentru a-l înlocui pe cel surprins în fotografie.

Ce putem învăța din această poveste? În primul rând, că atitudinile se schimbă spre bine. Aristofan ar fi fost complet încurcat de prețul pe care Mathers l-a plătit pentru fotografia făcută. Astăzi, însă, batjocorirea oamenilor pe motiv că au corpuri mai în vârstă – sau pentru că nu arată ca Mathers – depășește orice limită acceptată.

Chiar și industriile care făceau cândva un motiv de mândrie din atitudinea discriminatorie față de persoanele vârstnice sunt nevoite să fie cu mare băgare de seamă. În zilele de început ale călătoriilor comerciale cu avionul, companiile aeriene angajau însoțitoare de zbor tinere și apoi înțelegeau să folosească în scopuri de marketing imagini cu stewardese atrăgătoare. Amintește-ți rândurile din sloganurile lascive ale National Airlines: „Eu sunt Laura. Zboară cu mine non-stop la Miami.“ Multe companii aeriene permit acum echipajului lor de cabină să continue să lucreze și după 50 de ani, dar vechile prejudecăți mor greu: modelele pe care le folosesc în reclame sunt în continuare tinere și fără riduri. În 2017, în timp ce ținea un discurs la o cină în Irlanda, Akbar Al Baker, șeful executiv al companiei Qatar Airways, a făcut glume pe seama numărului mic de

însoțitoare de zbor nubile ale companiilor americane. „Pasagerii lor“, a spus el, sunt „întotdeauna serviți de bunici“, lăudându-se că vârsta medie a echipajului de cabină al companiei sale este de numai 26 de ani.

Din nou, reacția ostilă a fost rapidă. Figuri principale din industrie l-au atacat pe Al Baker. La fel ca Mathers, a fost forțat să își ceară scuze public, umil, chiar dacă puțin neconvingător, susținând că observațiile sale fuseseră „neglijente“ și nu reflectau „adevăratele“ sale sentimente. „Pentru echipajul de cabină care servește la bordul tuturor transportatorilor aerieni, profesionalismul, priceperea și dedicarea sunt calitățile care contează“, a spus el. „Am greșit sugerând că alți factori, precum vârsta, sunt relevanți.“

Cu cât auzim mai mult că vârsta nu este relevantă, cu atât mai bine, dar supunerea lui Mathers și a lui Al Baker la oprobriu nu înseamnă că discriminările legate de vârstă sunt oale și ulcele, departe de așa ceva. Remarcile sexiste, homofobe și rasiste sunt, de asemenea, interzise în zilele noastre, totuși sexismul, homofobia și rasismul sunt toate vii și nevătămate. Există adesea un decalaj între ceea ce criticăm fățiș, în public, și ceea ce gândim și facem în particular. Cu siguranță, este imposibil ca Mathers să fi fost singura persoană din lume care a râs la colajul său de pe Snapchat. Și nici nu este greu de imaginat faptul că alții i-au împărtășit în liniște repulsia la vederea unei femei de 71 de ani în costumul Evei. În

același sens, Al Baker nu este singurul director de companie aeriană – sau pasager – care s-a plâns că însoțitoarele de zbor sunt prea bătrâne.

Și, totuși, lucrurile au început să se miște.

Un alt semn promițător este că termenul „antiîmbătrânire“ este luat în vizor mai mult ca niciodată. Consumatorii și bloggerii se revoltă împotriva lui de ceva vreme. „Tratarea vârstei ca pe ceva care are nevoie de «vindecare» este demoralizant într-un mod lipsit de sens pentru oricine este trecut de 30 de ani“, spune Jane Cunningham, fondatoarea britishbeautyblogger.com. „Frumusețea nu este sinonimă cu un singur lucru, ci cu o mulțime de lucruri.“

Această gândire a ajuns un curent important în 2017, când *Allure*, cea mai importantă revistă de frumusețe din SUA, a anunțat cu surle și trâmbițe că va înceta să utilizeze expresia „antiîmbătrânire“. Modelul de pe copertă din acea lună a fost Helen Mirren, arătând radiantă, formidabil și cu riduri într-o rochie albă, perfect netedă, care purta semnătura lui Carmen March. În editorialul său, Michelle Lee a pledat în favoarea îmbătrânirii care ne face să reconsiderăm ceea ce vedem în oglindă. „Nu o să mint spunând că totul în ceea ce privește îmbătrânirea este minunat. Nu suntem la fel la 18 ani ca la 80. Dar trebuie să ne oprim din a ne uita la viața noastră ca la un deal pe care începem să îl coborâm în mod necontrolat după 35 de ani“, a scris ea. „Repetați după mine: Îmbătrânirea este un

lucru minunat pentru că înseamnă că avem o șansă, în fiecare zi, să ducem o viață plină și fericită."

Lee și-a îndreptat apoi atenția către aspectul fizic. „Sper să putem ajunge cu toții la un punct în care să recunoaștem că frumusețea nu este ceva specific doar tinerilor", a scris ea. De asemenea a susținut că toți putem să facem câte ceva pentru a aduce această schimbare modificând modul în care vorbim. „Limbajul contează. Când vorbesc despre o femeie de peste, să zicem, 40 de ani, oamenii tind să adauge calificative: «Arată minunat... Pentru vârsta ei» sau «E frumoasă... Pentru o femeie mai în vârstă». Oprește-te data viitoare și gândește-te ce s-ar întâmpla dacă ai spune pur și simplu: «Arată grozav...»"

Lee nu e genul care să bată apa în piuă degeaba. Cu patru luni înainte de strigătul ei pasionat de protest, actrița Julia Roberts, pe atunci în vârstă de 49 de ani, primise premiul revistei *People* pentru „Cea mai frumoasă femeie din lume". Femeile mai în vârstă au din ce în ce mai mult joburi ca manechine de podium și ambasadoare pentru brandurile de frumusețe. Carmen Dell'Orefice apare pe copertele revistelor *Vogue* și *Cosmopolitan* în cel de-al optulea deceniu al vieții și un număr record de femei trecute de 50 și de 60 de ani au prezentat haine în cadrul show-urilor de prezentare ale colecțiilor „Spring 2018" ale unor case de modă din Londra, Paris, New York și Milano.[109] Chiar și legendarul Pirelli, care a găzduit foarte mult

timp modele tinere, îmbrăcate sumar, care arată extrem de bine, se îndreaptă în aceeași direcție.

Fotografiată de Annie Leibovitz, ediția din 2016 conține portrete ale femeilor, care, cu o singură excepție, sunt îmbrăcate în întregime și celebrate pentru realizările lor în domenii variind de la arte și afaceri până la sport și jurnalism. Prezintă o mulțime de dimensiuni, etnii – și vârste. Substratul a fost clar: tinerețea nu este singura cale spre Planeta Atracției. Poți ajunge acolo și prin prezență, personalitate și având o poveste de spus. „Unul dintre stereotipurile pe care le văd demontate este legat de ideea îmbătrânirii și de ideea potrivit căreia femeile în vârstă nu sunt frumoase“, a spus Leibovitz. Pirelli a ridicat miza în 2017, prezentând femei îmbrăcate, neretușate, cu vârsta cuprinsă între 28 și 71 de ani, și plasând lupta împotriva discriminării pe motive de vârstă în centrul campaniei sale de promovare. „Ca artist“, a spus Peter Lindbergh, fotograful din acel an, „mă simt responsabil pentru eliberarea femeilor de sub umbrela ideii de tinerețe și de perfecțiune veșnică“. Unul dintre modelele sale, actrița Kate Winslet, a insistat să-și arate dosul palmelor pentru că adoră modul în care s-au schimbat după împlinirea vârstei de 40 de ani. „Lumea încearcă în mod constant să ne facă să arătăm ca o versiune mai bună de, 40 de ani sau o versiune mai tinerească, mai proaspătă, de 50 de ani“, a spus ea. „Nu-i OK să ai pur și simplu 40, sau 50, sau 60 de ani?“

Din ce în ce mai frecvent, răspunsul la această întrebare este „Ba da“ – deopotrivă - pentru femei și bărbați. Pe măsură ce nevoia tot mai extinsă de diversitate impulsionează modelele de culoare, transgender, cu handicapuri sau voluptuoase să iasă în lumina reflectoarelor, agențiile de modelling pentru persoane în vârstă își fac apariția peste tot. Un exemplu este agenția de modele Oldushka, al cărei nume este un cuvânt format din alăturarea termenilor „old“ și „babushka“, cuvântul rusesc (transcris în engleză) pentru „bunică“. Cu sediul la Moscova, este rezultatul hobby-ului fotografului Igor Gavar de a fotografia stilul vestimentar stradal al pensionarilor din Omsk, orașul său natal din Siberia.

Astăzi, Oldushka colaborează cu 18 modele masculine și fe-minine cu vârsta cuprinsă între 60 și 85 de ani, iar chipurile lor apar în articole de revistă și campanii publicitare din Rusia. Gavar a pornit o cruciadă pentru a demola stereotipurile legate de vârstă și - pentru a schimba înțelesul cuvântului „atractiv“. „Am vrut să arăt că persoanele în vârstă sunt capabile să lucreze în industria modei și că pot fi frumoase, cu ridurile lor și părul cărunt“, spune el.

Mulți demonstrează acest lucru, transformându-se pe rețe-lele de socializare în formatori de opinie în materie de stil și frumusețe. Contul de Instagram unde Linda Rodin, trecută de 70 de ani, postează fotografii și videoclipuri cu ea însăși purtând haine la modă și plimbându-se cu pudelul ei,

Winks, prin Manhattan, are peste 100 000 de abonați. Printre rivalele sale se numără Anna Dello Russo (1,4 milioane de abonați), trecută de 50 de ani, Sarah Jane Adams (157 000 de abonați), trecută de 60 de ani, și Helen Ruth Van Winkle (2,3 milioane de abonați), trecută de 80 de ani. Bărbați în vârstă, de la Nickelson Wooster (750 000 de abonați), trecut de 50 de ani, și până la David Evans(24 000 de abonați), trecut de 60 de ani, atrag și ei privirile utilizatorilor de Instagram. Acești domnitori ai rețelelor sociale ajută la lărgirea definiției de atrăgător, simțindu-se pe deplin în largul lor, în pielea lor îmbătrânită. Rodin, de pildă, nu și-a vopsit niciodată părul și se ține la distanță de botox și de procedurile de umplere dermică. Wooster este ridat și are părul cărunt. „Este mai puțin vorba despre vârstă și mai mult despre starea de spirit“, spune Gwen Flamberg, director de frumusețe la revista *Us Weekly*.

Să fie doar un *trend* trecător pe rețelele de socializare? Nu, pentru că modelele demne de urmat contează. Când vedem oameni ca noi admirați în public, ne este mai ușor să acceptăm și să sărbătorim cine suntem. Și asta indiferent de rasă, sex, orientare sexuală, culoare, tip de corp – și vârstă. Îmbătrânirea mi se pare mai puțin deranjantă ori de câte ori văd o poză cu Jeff Goldblum sau Daniel Day-Lewis arătând al naibii de sexy. McGuffie simte un imbold de fiecare dată când dă de o fotografie cu cineva ca Mirren sau Rodin. „Ele ne fac să ne fie mai ușor tuturor să fim și să ne arătăm

vârsta reală“, spune ea. Ele, de asemenea, fac ca îmbătrânirea să pară mai puțin un iad pe pământ pentru tineri. Un tânăr de 24 de ani poate să se uite la Dello Russo sau la Deshun Wang și să se gândească: *Da, aș putea să arăt așa când voi avea vârsta aceea.*

Afară, în lumea reală, dincolo de podiumuri și hotarele atent organizate ale rețelelor sociale, definiția cuvântului „atrăgător“ se extinde. Multe femei ridică acum greutăți - pentru că a fi puternică e la modă în prezent, iar *trendul* siluetelor silfide a apus, iar alte femei aspiră să ajungă să aibă posterioarele voluptoase afișate de unele celebrități, cum ar fi surorile Kardashian, Nicki Minaj și Iggy Azalea. Conchita, un travestit din Austria, a câștigat ediția din 2014 a concursului Eurovision apărând pe scenă într-o rochie aurie și cu fața acoperită de barbă. Un an mai târziu, internetul s-a îndrăgostit de „corpul de tătic“*. În 2018, în Germania, un model transgender a apărut pentru prima oară în istorie pe coperta revistei *Playboy*. „Cultura are un mare impact în pregătirea ochiului pentru a găsi anumite lucruri erotice sau atractive“, spune Alexander Edmonds, profesor de antropologie la Universitatea din Edinburgh. „Și aceste standarde se schimbă în timp.“

Adriana Corte este de acord. În vârstă de 62 de ani, și-a trăit întreaga viață în São Paulo, Brazilia. Zveltă, elegantă și înzestrată cu un zâmbet strălucitor, a atras întotdeauna priviri de admirație pe stradă – până când complimentele s-au cam făcut nevăzute,

după vârsta de 40 de ani. Totuși, două decenii mai târziu începe să vadă o schimbare.

„Oamenii au început să se uite la mine din nou“, spune ea. „Acum sunt adesea oprită pe stradă de persoane mai tinere, bărbați și femei, pentru a-mi complimenta îmbrăcămintea, părul sau aspectul fizic general.“ Deunăzi, o adolescentă a întrebat-o dacă îi poate face o poză și să o pună pe propriul cont de Instagram. „Mi-a spus că sunt cea mai atractivă femeie pe care a văzut-o în întreaga zi“, spune Corte.

Când vine vorba despre frumusețea feminină, noul Sfânt Graal al acesteia este reprezentat de o strălucire care să emane sănătate, și nu de pielea perfect netedă a tinereții. „Așteptările femeilor privind modul în care își doresc să arate pe măsură ce îmbătrânesc s-au schimbat“, spune Elisa Simonpietri, director științific la laboratoarele Vichy de la L’Oréal. „Nu mai suntem obsedați de riduri.“ Rebecca Valentine vede aceeași schimbare producându-se în industria publicității. Lansată în ۲۰۱۲, agenția sa Grey Model colaborează în prezent cu 300 de bărbați și femei în vârstă. „Tuturor ne place să căscăm ochii la frumusețe și acest lucru nu se va schimba niciodată, însă conceptul nostru de frumusețe, pe măsură ce îmbrățișăm comunitatea noastră multiculturală și diversă, se schimbă“, spune ea. „Aspirațiile se extind dincolo de tinerețe și piele impecabilă, către înțelepciune, experiență și

o viață bine trăită. Părerea despre riduri se schimbă: acum clienții caută să aibă un ten radiant și nu îi deranjează ridurile."

Merită să repetăm această ultimă parte: *nu îi deranjează ridurile*. Deși ar putea suna superficial sau trivial, de fapt anunță ceea ce Helen Mirren numea, la lansarea calendarului Pirelli din 2017, o „schimbare culturală". La urma urmei, să învățăm să trăim cu ridurile, percepându-le ca, în cuvintele lui Mark Twain, mementouri ale locului „unde au fost zâmbetele", ar putea fi primul pas spre găsirea lor atractivă.

Același lucru este valabil și pentru părul grizonat. Încercarea de a împiedica albirea părului are o istorie îndelungată. Asirienii au lăsat scrieri despre tratamente pentru alungarea firelor albe în anii 1500 î.Hr. și henna a fost un produs cosmetic principal în Orientul Mijlociu încă din perioada Egiptului antic. În ultima parte a secolului al XX-lea, eliminarea firelor albe a devenit o regulă - pentru femeile din Occident. Jumătate dintre participantele de la primul concurs Miss Univers pentru seniori, inclusiv McGuffie, apelează la un salon pentru vopsitul părului. Debora Price, gerontologul despre care am vorbit mai devreme, crede că această vopsire a părului întărește discriminarea legată de vârstă. „Nicio femeie trecută de 45 de ani nu are părul grizonat, chiar dacă toate au, în realitate, părul grizonat", spune ea. „Toate femeile de pe pământ sunt implicate în această conspirație masivă de a-i împiedica pe tineri să realizeze că ceea ce

se întâmplă cu ei este complet natural. Cei tineri cred că numai bunicile au părul cărunt, așa că, atunci când li se întâmplă asta la 30 de ani, se panichează.“ Dar acum lucrurile par să înceapă să se schimbe.

Celebrități variind de la Kim Kardashian la Rihanna și Kate Moss s-au afișat recent cu părul gri sau încărunțit. Sarah Harris, redactorul trecut de 30 de ani al rubricii de frumusețe al revistei britanice *Vogue*, are șuvițe argintii, la fel ca toți formatorii de opinie mai în vârstă de pe Instagram. În întreaga lume, femei de 20, 30 de ani și mai în vârstă își anulează programările pentru vopsit părul și apoi fac o cronică a transformării rezultate în cărți, pe bloguri și în videoclipuri YouTube folosind etichetări precum *#greyhairjourney*. Jurnalista franceză Sophie Fontanel și-a transformat recent călătoria în lumea părului încărunțit într-o carte în spiritul vremii numită *Une apparition*. La puțin timp după publicarea sa, Angela Buttolph, o britanică, editor al unei rubrici de frumusețe a unei reviste, a anunțat că „Părul grizonat nu mai este sinonim cu «a te neglija». Este îndrăzneț, este șic, este motivațional, indiferent de vârsta ta.“

Cu toate acestea, dacă Mirren are dreptate că o schimbare culturală se află în plină desfășurare, atunci ea este de-abia la început. Majoritatea femeilor cărora li se recunoaște meritul de redefinire a frumuseții la bătrânețe încă se încadrează într-o definiție destul de limitată de frumusețe: ele sunt înalte, subțiri, albe, simetrice, cu un

corp sănătos. De asemenea, par să fie suficient de bogate pentru a avea acces la cei mai buni dermatologi, antrenori personali, nutriționiști, bucătari, make-up artiști și fotografi. În unele cazuri, imaginile lor sunt retușate pentru a le face să arate mai tinere. Pericolul este că vom ajunge să creăm un set proaspăt de așteptări imposibile. În același mod în care atleții consacrați mai în vârstă îi pot îndepărta pe oamenii obișnuiți de la exercițiile fizice, persoanele în vârstă foarte arătoase pot să ajungă să ne demoralizeze pe noi, ceilalți. Nu toată lumea poate îmbătrâni ca Mirren sau ca Day-Lewis. „Mă bucur că apar mai multe modele în vârstă acum, dar este încă o definiție foarte limitată a frumuseții, care pur și simplu pune presiune asupra tuturor celorlalte persoane care îmbătrânesc în felul în care o fac majoritatea oamenilor“, spune Shanthony Exum, o graficiană și rapper trecută de 30 de ani, cu domiciliul în New York. „Nu vom face un adevărat pas înainte până când nu începem să prezentăm toate tipologiile în mass-media.“ În acest scop, ea coordonează *The Every Body Project*, un blog de stil care prezintă o gamă mult mai largă de forme, dimensiuni și vârste. Ea îi fotografiază pe cei din New York pe care îi găsește interesanți din punct de vedere vizual, apoi postează pozele împreună cu un scurt comentariu din partea ei sau cu ceva spus de persoana respectivă. Bărbații și femeile în vârstă de pe blogul ei sunt eleganți și captivanți – îți dorești să îi

întâlnești –, dar rareori arată ca modelele clasice.

Proiectul este un memento bine-venit că aspectul fizic este doar o parte din ceea ce face pe cineva atractiv. Ne simțim atrași de curajul, elocvența, intelectul, realizările, bunătatea, înțelepciunea, caracterul, imaginația, creativitatea, elanul și simțul umorului ale celorlalți – cele mai multe dintre aceste calități desăvârșindu-se pe măsură ce îmbătrânim. Ce te face atractiv nu este să ai exact aceeași față sau corp pe care le aveai la 25, 45, 55 sau la 65 de ani; ceea ce contează este umplerea anilor dintre aceste vârste cu genul de experiențe bogate care să te transforme în persoana pe care ceilalți o vor alături. Cu alte cuvinte, să devii persoana care ar fi trebuit dintotdeauna să ajungi poate fi cea mai bună modalitate de a-ți crește nivelul de atractivitate. Sau, după cum spunea Eleanor Roosevelt: „Tinerii frumoși sunt accidente ale naturii, dar bătrânii frumoși sunt opere de artă. “

~

Aceasta este în mare măsură starea de spirit care determină creșterea numărului de concursuri de frumusețe. Înainte de a merge mai departe, totuși, este timpul pentru o dezvăluire: nu am fost niciodată un fan al concursurilor de frumusețe. Chiar și atunci când participanții spun toate lucrurile potrivite, despre pacea mondială și mediul înconjurător, chiar și atunci când sunt foarte educați sau atunci când insistă că nu se

simt în niciun fel percepuți ca obiecte, concursurile acestea mi se par retrograde. Folosesc frumusețea feminină drept armă și ne transformă în niște observatori cu judecăți de valoare. Stând într-o sală de spectacol de 5 000 de locuri din Las Vegas și vizionând concurentele de la Miss Universe 2017 (vârsta maximă a concurentelor este de 28 de ani), mergând țanțoș pe scenă în costume de baie și etalându-și corpurile, m-am simțit ca un delegat la o conferință a obsedaților sexual.

Concursurile de frumusețe pentru senioare se străduiesc să transmită o altă viziune. Scopul lor este de a sărbători caracterul unei femei mai mult decât contururile corpului ei. La ediția inaugurală a concursului Miss Universe pentru Seniori din Las Vegas, ghidul judecătorilor vine cu un avertisment sever: „Nu uitați, femeile sunt de toate dimensiunile, înălțimile și formele." Cele 15 concurente se potrivesc perfect acestei descrieri – și nu există proba de defilare în bikini. „Serios?" zice McGuffie râzând. „Costumele de baie ar fi fost partea cea mai interesantă."

Cu mai puțin de 100 de persoane în public, majoritatea făcând parte din familie și din cercul de prieteni, concursul are o atmosferă relaxată, ușor amatoricească, la fel ca una dintre primele ediții *Britain's Got Talent*. Urmărim parada concurentelor în costume naționale și apoi în ținute elegante. Le urmărim cântând, dansând și recitând poezii. Le ascultăm pe fiecare prezentându-

și filozofia de viață în 35 de secunde. „Am visuri mari. Am planuri mărețe. Acționez cu îndrăzneală. Ca să visez imposibilul, încep să-l fac posibil“, declară una. Există și o doză sănătoasă de umor la adresa propriei persoane. O concurentă interpretează un cântec ironic despre cum a uitat unde și-a pus cheile. La jumătatea concursului, o imitatoare a lui Joan Rivers iese pe scenă - pentru a transmite un șir de glume despre vagine lărgite și incontinență urinară.

Fiecare concurentă a avut parte de o viață plină și acest lucru transpare din verva și din bucuria lor de a trăi. Acestea sunt femei care au povești de spus, mult mai multe lucruri pe care să le ofere lumii decât niște glezne grațioase, femei în jurul cărora să îți dorești să fii. După ce McGuffie este încoronată și entuziasmul e în floare, unul dintre organizatori anunță de pe scenă că am intrat în istorie astăzi și că, plecând de la aceste începuturi modeste, concursul Miss Universe pentru Seniori poate să-și urmeze cursul și să cucerească planeta. „Lumea se schimbă“, spune Miss China, care are 61 de ani. „Oamenii sunt pregătiți acum să vadă femeile mai în vârstă ca fiind atractive.“

Primul meu gând când o aud este: Sper să fie așa. Al doilea: Dar cum rămâne cu bărbații?

În mod tradițional, bărbații au suferit mai puțină presiune în ce privește faptul de a arăta tineri. Se spune că bătrânețea ne oferă solemnitate și ne face să arătăm „distinși“. În timp ce Hollywoodul marginalizează fără

milă actrițele trecute de 30 de ani, omologii lor de sex masculin, de la George Clooney la Pierce Brosnan, continuă să joace roluri de „actori sexy“ și după 50 de ani. În spațiul public, bărbații scapă de presiunea îmbătrânirii în moduri la care femeile nu pot decât să viseze.

Asta nu înseamnă că bărbații sunt imuni la presiunea de a arăta tineri. Și noi ne putem simți descurajați de părul nostru încărunțit sau pe cale de dispariție, de pielea lăsată și talia tot mai mare. Web-ul este plin de fotografii și de clipuri video cu mine în felul în care arătam cu mai bine de un deceniu în urmă, un memento constant și dureros că îmbătrânesc într-o lume – și o industrie – care premiază tinerețea. Nu am niciun plan să trec pe la chirurgii esteticieni, dar, precum un Romeo la criza vârstei mijlocii pe care îl poți găsi pe Tinder, și eu m-am făcut vinovat de folosirea unor fotografii în spațiul public care nu mai sunt actuale de mai mulți ani.

Pentru a-mi explora propria teamă de a deveni mai puțin atractiv cu fiecare aniversare ce trece, programez o întâlnire la Londra cu David Evans, starul de 63 de ani al blogului Gray Fox. Ne întâlnim la Royal Society of Arts, care este găzduită într-o frumoasă clădire georgiană din apropierea Trafalgar Square. Pe pereții săi atârnă picturi din secolul al XVIII-lea, cu bărbați corpolenți care poartă peruci pudrate. Înalt, suplu și spilcuit, Evans pășește de parcă tocmai ar fi pozat pentru revista de bărbați *GQ*, cu îmbrăcămintea lui de bărbat ieșit în lume:

jacheta kaki peste o cămașă cu dungi albastre și albe, pantaloni de in de culoare albastră, pantofi maro. Ți-ai putea lesne imagina pe cineva de 20 și ceva ce ani cu același look.

Evans face ca vârsta de 63 de ani să pară atrăgătoare pentru că se simte absolut în largul său nu numai cu părul încărunțit și cu fața ridată, ci și cu ideea îmbătrânirii. „Când mă gândesc la «bătrânețe» mă gândesc la clădiri frumoase și la obiecte vechi, pentru că nu este un cuvânt peiorativ pentru mine“, spune el. „Nu poți trăi dorindu-ți să fii cu 10, 20 sau 30 de ani mai tânăr – ar fi pur și simplu o situație foarte tristă, pentru că ai trece cu vederea toate avantajele de a fi unde te afli acum. Dacă te uiți la îmbătrânire într-un mod pozitiv, în loc să tânjești continuu după ceea ce a fost sau ce ar fi putut fi, vei vedea că viața devine mai bună pe măsură ce îmbătrânești.“

„Inclusiv aspectul fizic?“ îl întreb eu.

Evans dă din cap. „Nu mă interesează să arăt mai tânăr. Sunt foarte mândru de vârsta mea, de firele mele albe, de ridurile mele – - pentru mine sunt semne de maturitate, distincție, inteligență.“ Apoi adaugă râzând: „Și chiar dacă nu sunt, așa ar trebui să le percepem.“

Timpul petrecut cu persoane ca Evans, sau în care mă uit la fotografii cu modele în vârstă, sau în care particip ca spectator la concursuri de frumusețe pentru senioare își lasă amprenta asupra mea. Nu mai evit oglinzile pentru că ceea ce văd în ele nu mă

mai trimite într-o stare de deznădejde. George Orwell a spus la un moment dat că, la vârsta de 50 de ani, toată lumea are fața pe care o merită. Eu am acum 50 de ani și sunt de acord. Fața mea arată mai bătrână decât acum 20 de ani și sunt împăcat cu asta. Sigur, sunt momente, de obicei după o seară târzie, când ceea ce văd în oglindă aduce puțin prea mult cu o pictură de-ale lui Lucian Freud, astfel că e greu să mă simt bine cu mine însumi. Dar, în general, mă simt bine cu chipul care mă privește din oglindă. Ne schimbăm pe măsură ce îmbătrânim și fiecare etapă are avantaje și dezavantaje. Fața mea, marcată și sculptată de ani de râsete, dragoste și lecții învățate, mi se pare mai interesantă acum, de parcă aș deveni tot mai mult persoana care ar fi trebuit dintotdeauna să ajung.

Cântăreața Pat Benatar este cu mai mult de un deceniu mai în vârstă decât mine și, cu toate acestea, perspectiva ei cu privire la vârstă mi se pare din ce în ce mai logică. „Fiecare rid de expresie, fiecare cicatrice sunt semne distinctive pe care le port pentru a arăta că am fost prezentă, sunt precum inelele trunchiului unui copac, și le expun cu mândrie, pentru ca toți să le vadă“, spune ea. „În prezent, nu îmi doresc o față sau un corp «perfecte»; vreau să port pe chip viața pe care am trăit-o.“ La fel ca Benatar, mă bucur de povestea pe care o spune fața mea la 50 de ani, în loc să fiu obsedat de cum arătam la 25 de ani. Voi fi de aceeași părere peste zece ani? Cine știe?! Ceea ce pot spune este că acum aștept cu nerăbdare să evoluez

într-o versiune proprie de tip Evans după ce împlinesc 60 de ani, de tip Deshun Wang după 70 și poate de tip Sir David Attenborough după ce împlinesc 90 de ani. Cu cât mă simt mai bine cu faptul că îmbătrânesc, cu atât mă simt mai bine să arăt mai în vârstă și viceversa. Și nici nu sunt singur: botoxul este mult mai popular printre cei de până în 40 de ani, comparativ cu cei de peste 60 de ani.

~

Pe măsură ce mă îmbarc în deceniul al șaselea, constat că sunt mult mai îngrijorat cu privire la garderoba mea decât la gușa mea. Să fie oare viitorul meu plin de cardigane și de catifea reiată? Sunt condamnat să-mi port pantalonii suflecați? Asemenea întrebări sunt doar parțial motivate de vanitate deoarece există dovezi că îmbrăcămintea „bătrânească“ este dăunătoare sănătății. Cercetătorii de la Universitatea Harvard au arătat că persoanele în vârstă care poartă la muncă obiecte vestimentare pe care le consideră „potrivite vârstei“ raportează mai multe accidentări și boli legate de vârstă decât cei care poartă aceleași uniforme precum colegii mai tineri. Concluzia lor: „Îmbrăcămintea poate fi un declanșator al stereotipurilor legate de îmbătrânire.“[110]

Să însemne asta că toată lumea de peste 40 de ani ar trebui să stea la coadă la secțiunea de adolescenți a magazinelor de îmbrăcăminte? Cu siguranță nu. Unele

articole vestimentare le pot face chiar și pe cele mai în formă femei trecute de 50 de ani să arate ca niște bătrâne deghizate în fetișcane. Dar lumea se schimbă în moduri care ne oferă multe opțiuni vestimentare la bătrânețe. Când îl întreb pe Evans dacă există încă reguli stricte și de neîncălcat cu privire la ceea ce pot purta bărbații mai în vârstă, dă din cap negativ. „Nu văd niciun motiv pentru care un bărbat de 85 de ani nu poate purta o pereche de blugi, un tricou imprimat și o pereche de tenișI Converse“, spune el. „Totul se rezumă la croială și la modul cum le poartă, doar asta contează.“ Același lucru este valabil și pentru femei. Când vine vorba de alegerea unei ținute sau unui accesoriu, singura întrebare care contează pentru toate formatoarele de opinie mai în vârstă de pe Instagram este: se potrivește siluetei mele de acum?

„În timp, ajungi să îți cunoști corpul, ceea ce te face să arăți și să te simți în cea mai bună formă“, spune Rodin. Iris Apfel, un designer și model pentru prezentările de modă în vârstă de peste ۹۰ de ani, este de acord. „Nu cred că vârsta ar trebui să dicteze ce să purtăm sau modul în care purtăm ceva“, spune ea. „Cred că depinde de persoană: există persoane bătrâne la 35 de ani și persoane tinere la 94 de ani.“

Și uite așa ne întoarcem la ideea că vârsta cronologică nu mai este adevăratul criteriu de evaluare a unei persoane, că atitudinea contează mult mai mult decât data nașterii. Rămâne de văzut cât de departe putem

merge cu această schimbare, mai ales în cazul în care se referă la ceea ce considerăm atractiv, dar cel puțin busola noastră indică acum direcția cea bună.

~

Înapoi în Las Vegas, participantele la Miss Univers pentru Seniori stau la un pahar după concurs, la un bar din interiorul cazinoului de la Planet Hollywood. Formează împreună o mare colorată de coroane și de rochii de bal. Deși trecătorii ne aruncă câte o privire, observ că nimeni nu face un ocol pentru a ni se alătura la petrecere. Dacă ar fi fost o întâlnire cu participantele la Miss Univers, ar fi fost o invazie de tipi care ar fi vrut ba o întâlnire, ba poze și numere de telefon. Prinse în propriul vârtej de râsete, bârfe și tachinări, concurentele senioare par a fi netulburate de lipsa de atenție, lucru care pe mine mă pune pe gânduri. Să fii atrăgător la bătrânețe nu mai presupune să îți mărești șansele la jocul de a-ți găsi perechea? Ce se întâmplă cu romantismul pe măsură ce îmbătrânim? Ce înseamnă îmbătrânirea - pentru dragoste, pofte și libido?

Note:

* În engleză „dad bod“ termen care în jargon se referă la corpul nelucrat la sală al unor tați. (*N.red.*)

103 George Minois, *History of Old Age*, Polity Press, Cambridge, 1989, p. 10. (*N. a.*)

104 Pat Thane, Lynn Botelho, *op. cit.*, p. 134. (*N. a.*)

105 Pat Thane, Lynn Botelho, *op. cit.*, p. 21. (*N. a.*)

106 Vezi pagina web Mayo Clinic: https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/healthy-aging/in-depth/growth-hormone/art-20045735. (*N. a.*)

107 George Minois, *op. cit.*, p. 303. (*N. a.*)

108 Susanna Mitro, „The Smell of Age: Perception and Discrimination of Body Odors of Different Ages“, în *PLOS One*, vol. 7, nr. 5, 2012. (*N. a.*)

109 Conform estimărilor realizate de *Fashion Spot*. (*N.-a.*)

110 Laura M. Hsu, „The Influence of Age-Related Cues on Health and Longevity“, în *Perspectives on Psychological Science*, vol. 5, nr. 6, 2010, p. 635. (*N.-a.*)

CAPITOLUL 9
Romantismul: inima nu are riduri

*Oamenii greșesc dacă cred cănu ne mai îndrăgostim când îmbătrânim – devenim bătrâni când nu ne mai îndrăgostim.*Gabriel García Márquez

Ce îți vine în minte atunci când te gândești la o aventură pasională și sexy? Persoane de vârstă mijlocie distrându-se pe o plajă? Persoane trecute de 60 de ani exersând pozițiile din Kama Sutra pe cearșafuri de satin? Un cuplu de 85 de ani care se giugiulesc pe rândul din spate de la cinematograf? Probabil că nimic din toate acestea. La simpla menționare a romantismului creator de fluturi în stomac sau a sexului pasional, majoritatea dintre noi ne imaginăm cupluri tinere, de o frumusețe parcă pictată cu aerograful. De la televiziune la Hollywood și la industria publicității, mesajul este întotdeauna același: pasiunea aparține tineretului. Oricine încalcă această regulă este luat cu asalt de o avalanșă de glume despre femei în vârstă cărora le plac bărbații tineri și despre Viagra.

Acest lucru nu este nou. Multe culturi au privit sexul la vârstă înaintată ca fiind imoral

și păcătos, o poartă spre orbire, nebunie și moarte timpurie. Seniorii neastâmpărați erau batjocoriți fără milă în piesele și în poemele din Grecia antică și Roma. Aristofan a avertizat că a te culca cu o femeie la menopauză este „ca și cum te-ai culca cu moartea“, iar Iuvenal i-a luat în derâdere pe septuagenarii cărora nu li se mai scula sau nu reușeau s-o mai țină în pantaloni. 1 400 de ani mai târziu, în timpul Renașterii, Erasmus s-a abătut de la reflecțiile lui înalte privind condiția umană pentru a le lua peste picior pe femeile mai în vârstă care „încă mai fac pe cochetele“. Literatura medievală, commedia dell'arte și comedia de moravuri din timpul restaurării monarhiei engleze, toate au luat în derâdere fără pic de milă vârstnicii înnebuniți de sex. Chiar și Niccolò Machiavelli, când nu se gândea cum să câștige și să dețină puterea politică, s-a alăturat corului. Un rând din *Clizia*, o piesă pe care a scris-o în 1525, spune cât se poate de clar că destrăbălarea ar trebui lăsată tineretului: „Un soldat bătrân este un lucru groaznic; un amant bătrân este și mai îngrozitor.“

Îmbătrânirea nu a eliminat numai sexul din meniu: chiar și îndrăgostirea la o vârstă înaintată era percepută ca nenaturală. În *Decameronul* lui Boccaccio, scris în secolul al XIV-lea, contele Guido rămâne perplex când regele în vârstă se amorezează până peste cap: „Mi se pare atât de neașteptat și de extraordinar ca tu, care ești deja bătrân, să te îndrăgostești cu atâta pasiune, încât îmi pare aproape un miracol.“ Trei secole

mai târziu, un proverb italian avertiza: „Oricine se îndrăgostește la bătrânețe ar trebui pus pe butuci de tortură.“ Chiar și să ieși din casă sau să mergi în oraș îi făcea pe ceilalți să ridice din sprânceană dacă erai trecut de o anumită vârstă. La începuturile Europei, cuvintele lui Horațiu, poetul roman, erau îndelung citate: „Tunsul lânii lângă vestita Lucera este o muncă potrivită pentru tine; nu muzica de dans și trandafirul roșu, roșu, și nici butoiul scurs până la ultima picătură.“[111] Cu alte cuvinte, dezmățul trebuie să fie lăsat tinerilor.

Credința că la bătrânețe pierdem – sau ar trebui să pierdem – pasiunea romantică ne însoțește și în prezent. Și eu mă fac vinovat tot timpul de asta. Când văd un cuplu mai în vârstă care împărtășește un moment tandru, îmi tresare inima. *Oo, ia uite, cât de frumos*, gândesc în sinea mea, *încă sunt* împreună după *toți acești ani*. Nu-mi trece niciodată prin minte că s-ar putea abține cu greu să-și țină mâinile departe unul de altul sau că sunt în luna de miere, într-o relație proaspătă. Și nu e de mirare că, deși oamenii s-au îndrăgostit și au făcut sex întotdeauna la vârste înaintate, tabuul împotriva acestui lucru este înrădăcinat adânc. De aceea, farsa lui Jaco despre Viagra, la televiziunea libaneză, a devenit foarte cunoscută. Este și motivul pentru care protagonistul trecut de 40 de ani al romanului lui Michel Houellebecq, *Posibilitatea unei insule**, se referă la propriile mașinațiuni sexuale ca la „insistența respingătoare a unui boșorog care refuză să renunțe la fantome“.[112]

La fel ca poeții și dramaturgii din trecut, cultura pop modernă reflectă și consolidează presiunea de a ne înăbuși pornirile romantice după o anumită vârstă. În afară de tema recurentă a unui Lothario** îmbătrânit care întreține relații cu femei mai tinere, cât de des vezi un film sau o piesă, sau citești un roman despre cei în vârstă care se bucură de o *iubire imensă*, ca să nu mai vorbim de partide bune de sex? Uită-te numai la modul în care concurenții din reality-show-uri romantice, cum ar fi *The Bachelor* și *The Bachelorette*, au aproape întotdeauna sub 35 de ani. Pe forumurile online despre un sezon recent din *Insula iubirii*, fanii indignați au comentat la unison că, surprinzător, concurentele de 20 și ceva de ani arată prea în vârstă. „Cea cu tatuaje arată de 40 de ani", a exclamat unul. Când un altul a încercat să-și imagineze cum ar arăta o astfel de emisiune pentru cei de peste 40 de ani, un al treilea fan a intervenit rapid: „Nu! Câh! Îmi vine să vomit numai când mă gândesc!"

Să insistăm că sexul și dragostea sunt menite doar tinerilor este dăunător pentru noi toți. Pune presiune și mai mare pe noi să atingem nirvana sexuală sau să ne găsim Sortitul sau Sortita devreme în viață. Intensifică teama de îmbătrânire, înfățișând bătrânețea ca locul unde romantismul și erotismul își dau obștescul sfârșit. Face să ne fie mai greu să ne bucurăm de fructele iubirii de-a lungul vieții. De asemenea, ne îngustează definiția a ceea ce poate fi sexul.

Vestea bună este că lucrurile se schimbă. Odată cu creșterea duratei de viață, tabuul față de iubire și dorință sexuală mai târziu în viață este în curs de revizuire. Unul dintre - motive este că acum sunt mult mai mulți oameni mai în vârstă pe piața întâlnirilor romantice. De ce? Tot mai mulți dintre noi trăim mai mult, fără îndoială. Dar ne uităm și la cifrele longevității, apoi la partenerul nostru și ne întrebăm: „Îmi doresc să-mi petrec toți anii rămași cu această persoană?“ Chiar dacă rata generală de divorț a scăzut în multe țări, cuplurile mai în vârstă se despart într-un număr-record. Rata de divorț pentru persoanele de peste 60 de ani s-a dublat în SUA și s-a triplat în Marea Britanie din 1990.[113] Site-ul de matrimoniale Match.com arată că grupul de vârstă în căutare de partener cu cea mai mare creștere este cel de 53–72 de ani, care reprezintă deja mai mult de un sfert dintre membrii săi.[114] Majoritatea acestor inimi singuratice se aruncă iar în hora întâlnirilor romantice fără rușine – și adesea cu binecuvântarea și sprijinul familiei și al prietenilor.

Un exemplu este Inés Hidalgo, care a condus împreună cu soțul ei un mic magazin de tutungerie în Madrid timp de peste trei decenii. Când a rămas văduvă la vârsta de 55 de ani, a îngrozit-o gândul că își va petrece restul vieții singură, purtând doliu. La urma urmei, asta făcuseră mama și bunica ei. Adevărul fie spus, în multe culturi, din Spania și Rusia până în Grecia, Italia și

Mexic, aceasta era viața pe care oamenii și-o imaginau pentru văduve.

Dar Hidalgo a decis să renunțe la doliu. Simțea că ar mai putea avea de trăit încă 30 de ani și nu voia să-și petreacă acest timp în izolare, precum o călugăriță. „Lumea se schimbă și este mai bine acum să continuăm să ne bucurăm de viață când suntem mai în vârstă", spune ea. „Ideea tradițională că la o anumită vârstă trebuie să renunți la plăcere pare puțin ridicolă în prezent." După un pic mai mult de un an de la moartea soțului ei și cu ceva ajutor din partea copiilor, Hidalgo și-a creat un profil pe un site online de matrimoniale. Nu a trecut mult timp și inboxul îi era plin de mesaje de la bărbați dornici să stea la taclale.

Când ne întâlnim într-o seară fierbinte, sufocantă de iulie, se aranjează pentru o primă întâlnire cu un inginer pe nume Ernesto. El a sugerat să se întâlnească într-un bar, să bea un pahar cu vin de Xeres și apoi să se plimbe prin Plaza Mayor. Cu o oră înainte de întâlnirea lor, apartamentul mic al lui Hidalgo, de la marginea orașului, este o dioramă a haosului din noaptea unei întâlniri romantice. Aburul de la duș umple baia. Ținutele respinse stau întinse pe pat și produse de machiaj sunt deschise pe masa de toaletă. Cântecul pop *Despacito* se aude la volum maxim de la un radio de undeva de prin bucătărie. „Ori de câte ori mă întâlnesc cu un bărbat pentru prima dată, ca acum, mă simt agitată, desigur, dar mă simt și vie", îmi spune Hidalgo. „Și dacă nu există nicio

scânteie între noi, nu e nicio problemă: sunt o groază de bărbați care așteaptă la rând."

Când este gata să iasă în oraș, apare elegantă, pregătită de distracție și încrezătoare în rochia ei favorită cu buline și cu rujul roșu. Ce-ar fi spus mama sau bunica ei despre cochetăria de care dă dovadă la bătrânețe?, o întreb.

Face pauză pentru o clipă, să se gândească la întrebarea mea. „Ei bine, cu siguranță ar fi surprinse pentru că, pentru generațiile lor, multe uși se închideau după o anumită vârstă", spune ea, verificându-și părul în oglinda de pe hol. „Dar cred că ar fi și invidioase că lucrurile se schimbă: la urma urmei, capacitatea de a iubi nu moare niciodată, de ce să nu te bucuri de ea cât de mult timp poți?"

În timp ce o privesc pe Hidalgo îndreptându-se pe tocuri spre stația de metrou, încerc să-mi imaginez ce înseamnă să te îndrăgostești mai târziu în viață. Instinctul îmi zice că e frumos, dar că lipsește focul de artificii al poveștilor romantice de la tinerețe. Din fericire, instinctul meu se dovedește a fi complet greșit.

Acest lucru devine evident în momentul în care mă întâlnesc cu Lily Crawford și Jack Payton, doi oameni divorțați care s-au cunoscut în mediul online, la aproape 60 de ani. După câteva săptămâni de comunicat prin e-mailuri și discuții la telefon, s-au pus de acord să ia prânzul la un restaurant la jumătatea distanței dintre casele lor din Anglia. Ceea ce s-a întâmplat în continuare

poate fi descris doar ca un *coup de foudre*. „A fost cea mai bizară experiență“, spune Payton. „Am coborât din mașinile noastre și am alergat pur și simplu unul spre celălalt și ne-am îmbrățișat ca și când ne-am fi cunoscut de ani de zile.“ Se oprește pentru o clipă, încă minunându-se de amintirea momentului. „Când îmbătrânești, crezi că lucrurile de genul ăsta sunt menite doar tinerilor, dar iată-ne în parcare, privindu-ne în ochi și gândindu-ne: «Ce a fost cu reacția asta?!»“

Apoi a urmat o perioadă de curtare ca un vârtej, vrednică de un roman de la editura Mills & Boon sau de un episod din *The Bachelor*, completată cu cine la lumina lumânărilor, dans până în zori, ieșiri la teatru, plimbări pe malul mării, o excursie la New York – și mult sex pasional. Ascultându-i vorbind despre scânteile lor romantice, mă surprind întrebându-mă: Să fie adevărat așa ceva? Acești oameni aveau aproape 60 de ani când s-au cunoscut. Poate că au uitat intensitatea iubirii din tinerețe. Crawford îmi îndepărtează scepticismul cu un chicot complice. „Știu exact de ce simți asta, - pentru că și eu simțeam la fel“, spune ea. „Dar ceea ce am descoperit, și a fost chiar o revelație, este că atunci când cunoști pe cineva mai târziu în viață este exact ca atunci când cunoști pe cineva în adolescență sau la 20 de ani“, spune ea. „Toate acele sentimente – fluturii din stomac, tremurul, entuziasmul de a te pregăti pentru o întâlnire – sunt la fel, poate chiar mai mari.“

Bine, deci inima poate să bată nebunește - pentru cineva și la 60 de ani. Dar mai târziu? Poate romantismul atinge aceleași înălțimi după 70 de ani? Se pare că poate. În parte, Crawford a fost inspirată să își caute un partener văzându-și propria mamă văduvă cum și-a găsit un iubit la vârsta de 92 de ani, trăindu-și ultimii ani fericită și amorezată. „Se comporta ca o adolescentă și au avut parte de multă distracție împreună“, spune ea. „M-am gândit: *Dacă poate avea asta la vârsta ei, atunci se poate să ai așa ceva la orice vârstă.*“

Nu este ușor să convingi oamenii că romantismul nu ține cont de vârstă într-o lume subjugată de tineri, moment în care persoane precum Marina Rozenman, o scriitoare de la Paris, intră în joc. Când era adolescentă, bunica ei de 71 de ani a început o relație pasională cu un vecin de 81 de ani. Acest fapt i-a schimbat pentru totdeauna viziunea Marinei cu privire la romantism. „Îndrăgostirea la orice vârstă a devenit un standard pentru mine“, spune ea. „Am înțeles din acea zi că, în timp ce corpul îmbătrânește, inima bate la fel până la sfârșit.“

Rozenman a început să se ocupe de cultul iubirii tinere în cadrul propriului cerc social. Pentru a-și consola prietenii care sufereau în relații toxice sau care se temeau că s-ar putea să nu evadeze niciodată de pe Planeta Celibatarilor, ea s-a folosit de povestea bunicii ei iubite. Mesajul ei: nu este niciodată prea târziu să găsești iubirea, chiar iubirea

vieții tale. „Povestea bunicii mele avea o anumită forță și toată lumea o percepea ca pe o poțiune magică“, spune ea. „Îi înveselea și îi liniștea pentru că se gândeau: *Eee, dacă dragostea se poate întâmpla până la sfârșit, atunci am timp.*“

Împlinind nu de mult 30 de ani, Rozenman a decis să împartă acea poțiune cu mai mulți, scriind o carte despre cum este să te îndrăgostești până peste cap la bătrânețe. A petrecut doi ani călătorind prin Franța pentru a intervieva persoane de 70, 80 și 90 de ani. Deși proiectul nu avea strălucirea jobului zilnic, care era să scrie despre celebrități în revista *ELLE*, i-a consolidat convingerea că romantismul nu îmbătrânește niciodată. „Toate persoanele pe care le-am intervievat au vorbit despre dragoste și senzualitate într-un mod care m-a făcut să mă simt aproape invidioasă“, spune ea. „Am aflat că atunci când începi o nouă relație de iubire, chiar și târziu în viață, este pur și simplu o relație de iubire, iar vârsta chiar nu contează.“ Cartea ei, intitulată *Le cœur n'a pas de rides* (*Inima nu are riduri*), a fost întâmpinată cu entuziasm când a fost publicată în 2012. Rozenman a dat zeci de interviuri, adesea având-o alături pe bunica ei. Împreună, au transmis publicului să fie îndrăzneț, să profite de moment, indiferent de vârstă. „Chiar dacă ai 80 de ani și cineva te face să ai fluturi în stomac, ia taurul de coarne“, spune Rozenman. „Chiar dacă durează doar două luni, merită.“

Desigur, nu toată lumea se află în căutarea unei noi iubiri la bătrânețe. Mulți dintre noi îmbătrânim alături de un partener. Ce impact are îmbătrânirea asupra unei relații pe termen lung?

Depinde. Evident, multe cupluri se destramă în timp. Dar pentru cei care rămân împreună, îmbătrânirea poate ajuta relația să se desăvârșească. De-a lungul anilor, cuplurile au tendința să se certe mai puțin pentru că găsesc modalități de a aplana sau de a evita diferențele. Mulți descoperă că îmbătrânind împreună, sub același acoperiș, devin mai apropiați, întețind flacăra romantismului, în loc să o stingă.

Un exemplu sunt Daisy și Michael Shaw, care așteaptă cu nerăbdare să-și sărbătorească cea de-a ٦٠-a aniversare a căsătoriei, în Dallas, Texas, împreună cu cei patru copii, zece nepoți și șase strănepoți. S-au cunoscut la un *drive-in* în ١٩٦١ și s-au căsătorit după ce s-au curtat câteva luni. Michael a găsit apoi un loc de muncă în industria petrolieră și Daisy a devenit profesoară. La fel ca multe cupluri, au avut parte și de suișuri, dar și de coborâșuri.

„Unele dintre coborâșuri au fost cu adevărat coborâșuri, dar am trecut peste ele“, spune Daisy. „Parțial, pentru că asta făceai în acele zile, dar și pentru că într-adevăr aveam ceva pentru care merita să luptăm.“ Explozia de adrenalină din perioada de curtare a evoluat astăzi în ceva mai bogat și mai nuanțat. „Există foarte multă istorie împărtășită, înțelegere și respect construite de-a lungul

anilor. Să îl cunoști pe celălalt până în adâncul ființei și el să te cunoască la fel este un sentiment cu adevărat extraordinar“, spune Daisy. „Deunăzi, l-am văzut pe Mike afară, explicând ceva unui curier, și părea atât de blând că am simțit cum mă cuprinde un val incredibil de iubire pentru el. Am fost literalmente leșinată după el ca o puștoaică de 16 ani, la chiuveta de bucătărie.“

Deși Maica Tereza era singură, știa ce știa când a remarcat că „dragostea este un fruct la îndemâna oricui, în orice anotimp, și oricine îl poate culege“. Să aflu că romantismul se adâncește pe măsură ce îmbătrânești sau că te poți îndrăgosti nebunește de cineva la orice vârstă mă face deja să mă simt mai bine cu privire la îmbătrânire. Dar cum rămâne cu sexul? Din nou, instinctul îmi spune că prognosticul este slab, că îmbătrânirea este un bilet - pentru declinul sexual necruțător. Dar, din nou, instinctul meu este greșit.

Studiile arată că dorința sexuală poate continua pe tot parcursul vieții. În mod evident, corpul se schimbă.[115] Erecțiile devin mai puțin frecvente și de încredere, femeile pot suferi de uscăciune vaginală, iar ambele sexe necesită mai mult timp pentru a se încălzi și pentru a ajunge la orgasm. Într-o lume obsedată de performanță, unde sexul non-stop este standardul de aur, toate acestea sună catastrofal, dar nu trebuie să fie, nici pe departe. După cum spunea scriitoarea Erica Jong: „Sexul nu dispare, ci doar își schimbă formele.“ Chiar și atunci

când devine mai puțin frecvent și frenetic, poate continua să fie la fel de plăcut, dacă nu chiar mai plăcut. Cu ocazia aniversării a 80 de ani, Georges Clemenceau se plimba pe Champs-Elysées, în Paris, când o femeie frumoasă a trecut agale pe lângă el. Fără să stea pe gânduri, politicianul francez s-a întors spre prietenul său și a oftat: „Of, de-aș avea din nou 70 de ani."

Deși sexul tinde să fie o activitate minoritară la vârste foarte înaintate, sondajele din Marea Britanie arată ca 80% dintre bărbații activi sexual cu vârste cuprinse între 50 și 90 de ani sunt mulțumiți de viața lor sexuală.[116] Cifra pentru femei este de 92%. Cu toate acestea, atunci când aceste numere au fost publicate, mulți au reacționat cu chicote de neîncredere sau cu același reflex „Câh" pe care cei mai mulți dintre noi îl avem atunci când ne gândim la părinții noștri făcând sex. David Lee, unul dintre autorii studiului, nu a fost surprins nici de constatări, nici de reacția publică. „Există această concepție greșită că sexul aparține tinerilor", spune el. „Reacțiile tinerilor față de persoanele în vârstă care fac sex variază de la amuzament și dezgust până la neîncredere că cei de peste 50 de ani mai au parte de așa ceva."

Din fericire, această concepție greșită este în prezent contestată – chiar și în instanțele de judecată. În 1995, o femeie de 50 de ani numită Maria Ivone Carvalho Pinto de Sousa Morais s-a internat într-un spital din Lisabona, Portugalia, pentru a fi supusă unei

intervenții chirurgicale pentrubartholinită, o afecțiune ginecologică dureroasă. Doctorii au făcut o treabă de mântuială, lăsând-o cu leziuni permanente ale nervilor. A suferit de incontinență urinară, depresie și durere cronică și nu putea să stea în șezut, să meargă sau să facă sex. În cele din urmă, în 2013, după aproape două decenii de litigii juridice, un judecător portughez i-a acordat daunele cerute. Un an mai târziu, însă, un tribunal superior i-a redus suma cu o treime. Unul dintre motivele care au stat la baza reducerii sumei: prejudiciul adus lui Morais a fost făcut la „o vârstă la care sexul nu este la fel de important ca în anii de tinerețe“. În trecut, un astfel de raționament ar fi fost considerat înțelepciune convențională, dar, în prezent, el a declanșat o revoltă publică. Comentatorii și utilizatorii rețelelor de socializare au dezaprobat vehement instanța pentru ideea discriminatorie că sexul aparține tinerilor. „Sărbătoresc în curând 50 de ani“, a scris o femeie pe Twitter. „Oare o să-mi dea cineva un semn cu *Interzis* pe care să mi-l pun pe vagin?“ Alții au acuzat instanța de sexism, având în vedere că bărbații portughezi au primit daune mult mai mari după ce erori medicale le-au răpit abilitatea de a face sex. Un critic a vorbit despre „jurisprudența talibană“.

Protestele au dus la un nou precedent juridic, care este foarte grăitor despre cum sunt în creștere așteptările noastre în ceea ce privește anii de bătrânețe. În 2017, Curtea Europeană a Drepturilor Omului a anulat hotărârea din Portugalia, criticând-o pentru

întărirea „ideii tradiționale“ că femeile nu ar trebui să mai aibă nevoie sau să-și dorească să facă sex odată ce s-au dus anii fertili. „Această decizie distruge un tabu sufocant“, a spus un expert portughez. „Mesajul este tare și răspicat: sexul poate fi important la orice vârstă.“

Adevărul este că persoanele în vârstă nu numai că fac sex, ci adesea au parte de o plăcere mai mare. Am văzut deja cum îmbătrânirea oferă avantaje care compensează declinul vigorii fizice pe toate planurile, de la sport la muncă. Acum putem adăuga dormitorul la lista respectivă. În anii de tinerețe, sexul poate fi stânjenit de griji privind prestația, aspectul, stima de sine, emoțiile. Dar aceste griji adesea dispar în timp. Pe măsură ce îmbătrânim, devenim mai încrezători și mai familiarizați cu modul în care funcționează corpul nostru – ambele premise pentru un sex bun. Acest lucru este valabil mai ales pentru femei, care, deseori, constată că este mai ușor să ajungă la orgasm după 40 de ani decât la 20 de ani.[117] Pe măsură ce îmbătrânim, acumulăm tot mai multe cunoștințe despre modul în care să le oferim plăcere celorlalți, iar perspicacitatea socială mai mare ne oferă un avantaj în dragoste și seducție.

Îmbătrânirea reduce, de asemenea, și în cele din urmă elimină riscul unor sarcini, ceea ce poate face cuplurile heterosexuale să se simtă mai relaxate între cearșafuri. Persoane emblematice ale mișcării feministe precum Jane Fonda, Nancy Friday

și Betty Friedan au lăudat menopauza pentru oferirea posibilității femeilor de a fi mai sexuale. În același timp, medicamentele precum Viagra și Cialis pot face mi-nuni - pentru disfuncția erectilă, care poate afecta bărbații la orice vârstă, dar este mai răspândită după vârsta de 40 de ani.[118]

După nouă ani de relație și în ciuda unei lungi campanii a fiilor lui Crawford de a-i despărți, atât ea, cât și Payton simt că au parte de cele mai bune partide de sex ale vieții lor. Dar ca să ajungă acolo a însemnat să-și învingă propriile idei preconcepute legate de vârstă. „Încă de la început, ne-am spus: «Relația aceasta o să funcționeze doar dacă nu ne facem griji și nu ne gândim cât de în vârstă suntem»“ spune Payton, care are acum 67 de ani. „Dacă ne cramponam pe mentalitatea învechită «Avem 60 de ani, nu ar trebui să facem asta sau asta», nu ar fi funcționat niciodată. Dar am uitat de vârsta noastră și lucrurile au mers cât se poate de bine. Am făcut sex, chiar mult, am făcut tot ceea ce fac tinerii, dar fără inhibiții, și a funcționat de minune.“ Când o întreb pe Crawford, care are ٦٩ de ani, dacă Payton încă îi mai zguduie lumea între cearșafuri, ea chicotește ca o domnișoară amețită care iese pentru prima oară în societate. „Oh, absolut“, spune ea. „Încă suntem pe val!“

Cuplurile mult mai în vârstă pe care le-a intervievat Rozenman au ridicat și ele în slăvi *le grand frisson* pe care l-au simțit în pat împreună. „Trăim un moment minunat“, a spus o femeie. „Trăim ca într-un vis cu ochii

deschiși. Este miraculos, magic, magnific. Ori de câte ori îi ating umărul, văd extazul de pe fața lui. Trupurile noastre se atrag reciproc. Gurile noastre nu încetează niciodată să găsească plăcerea comună.“ Măi să fie, dacă asta ne rezervă viitorul, atunci îmbătrânirea pare dintr-odată mult mai puțin sumbră.

Desigur, să apari în costumul lui Adam sau al Evei în fața unui nou partener poate fi deranjant la orice vârstă – și cu atât mai mult atunci când te simți trecut de apogeul condiției tale fizice. O modalitate de a reduce nervozitatea este de a pune în aplicare acel vechi ucigaș al ideilor preconcepute legate de bătrânețe: umorul. Drumul lui Payton și al lui Crawford către pat a fost ușurat de decizia de a ridiculiza ceea ce s-ar putea – sau nu – întâmpla odată ce hainele lor erau scoase din joc. „Înainte să se întâmple, am glumit și am râs foarte mult în legătură cu asta“, spune Payton. „Când e vor-ba de doi bătrânei care se țin cu mâna de burtă de atâta râs, nu contează foarte mult, iar sexul ajunge să fie mult mai relaxat și mai distractiv.“

Chiar și încetinirea fizică ce apare pe măsură ce îmbătrânim poate fi o binecuvântare deghizată. Femeile se plâng adesea că bărbații mai tineri sunt prea rapizi în pat: se excită prea repede, sunt prea grăbiți să observe sau să descifreze nevoile și dorințele partenerelor lor, prea dornici să adune cât mai multe orgasme posibil. Încetinindu-i fizic, îmbătrânirea îi poate ajuta

pe bărbați să fie mai atenți, motiv pentru care unii terapeuți sexuali cred că bărbații ajung la apogeul lor sexual la vârsta mijlocie. În plus, renunțarea la toate mișcările de acrobație și dispariția anxietății legate de felul în care a decurs partida de sex, care rezultă adesea, pot deschide un spațiu pentru o intimitate și o senzualitate mai profunde, mai multă plăcere și sensibilitate – un bonus pentru partenerii de orice vârstă. Mai târziu în viață, când erecțiile sunt mai greu de obținut, multe cupluri găsesc alte căi – folosind jucării sau preludii prelungite, de exemplu – pentru a face ca pământul să se cutremure chiar dacă nu are loc o penetrare.

Într-un alt sondaj, britanicii activi sexual de peste 80 de ani au raportat o apropiere mai mare din punct de vedere sexual și emoțional decât cei cu vârsta cuprinsă între ٥٠ și ٦٩ de ani.[119] Acest lucru este valabil mai ales pentru cuplurile care au o istorie lungă împreună, care își dezvoltă intimitatea de-a lungul anilor. Unele cercetări sugerează că cele mai bune partide de sex au loc între partenerii care sunt împreună de 15 ani sau mai mult.[120] Bineînțeles, toată această familiarizare – trezindu-se unul lângă altul în fiecare zi, împărțind baia, făcând treburile casnice – erodează emoția trăită în luna de miere. Însă, într-o relație puternică, face și loc celor trei ingrediente-cheie ale unor partide extraordinare: onestitate, comunicare și apropiere. Sau, după cum spunea Mark Twain: „Dragostea pare cea mai rapidă, dar este cea mai lentă dintre

toate creșterile. Niciun bărbat sau nicio femeie nu știe ce este dragostea perfectă până când nu a fost căsătorit sau căsătorită timp de un sfert de secol."

Acest lucru este în acord cu experiența lui David Evans, creatorul blogului Grey Fox, care s-a căsătorit cu soția sa în urmă cu 40 de ani. „Pasiunea înfierbântată și chestia cu sexul de multe ori pe noapte se sfârșesc încetul cu încetul, dar sunt înlocuite de ceva mai profund, mai puțin frenetic și mai important", spune el. „În loc de țaca-paca-mulțumesc-doamnă, totul este mai senzual, cu mai multă căldură și un contact mai mare – și, să fiu sincer, din multe puncte de vedere, este mai bine."

Michael Shaw este de acord. „Când ești tânăr, totul se reduce la eliberarea fizică sau la numărul de cuceriri din pat", spune el. „Dar asta e o nebunie: este ca și cum ai sta în fața unui bufet și ai gusta doar dintr-un fel de mâncare." Acum trecuți de 80 de ani, cuplul Shaw fac dragoste într-un ritm mai relaxat, acordându-și timp să exploreze, să savureze și să stabilească o conexiune. Istoria lungă pe care o au în comun adaugă un fior în plus. „Când facem dragoste, implicăm amintirile de o viață în care am împărțit același pat împreună", spune Daisy. „Asta poate pur și simplu amplifica la cote maxime întreaga experiență."

În timp ce persoane precum cuplul Shaw dezvoltă sau rafinează ceea ce au făcut întotdeauna între cearșafuri, alții descoperă că îmbătrânirea îi inspiră să rescrie cu totul

cartea de reguli romantice. Uită-te la numărul persoanelor care optează pentru relații de același sex pentru prima dată la bătrânețe. Fenomenul este acum atât de comun în rândul femeilor, încât psihologii au creat noțiunea de „lesbiană descoperită târziu“ pentru a descrie situația. Cercetătorii încep să creadă că identitatea sexuală ar putea fi la fel de fluidă la vârsta mijlocie și dincolo de ea precum este în adolescență. Lisa Diamond, conferențiar universitar la catedra de psiho-logie și studii de gen din cadrul Universității din Utah, suspectează că îmbătrânirea însăși ne lărgește paleta sexuală. „Ceea ce știm despre dezvoltarea adultă sugerează că oamenii devin mai expansivi din mai multe puncte de vedere, pe măsură ce îmbătrânesc“, spune ea. „Cred că o mulțime de femei, mai târziu în viață, când nu mai sunt îngrijorate în legătură cu creșterea copiilor și când se uită înapoi la căsnicia lor și la cât de satisfăcătoare este, găsesc ocazia de a arunca o a doua privire asupra a ceea ce își doresc și a ceea ce le place.“

Megan Cartwright, asistentă a unui avocat, din Toronto, se potrivește perfect modelului. În tinerețe, ocazional a găsit alte femei atractive, dar niciodată nu a mers atât de departe, încât să se culce cu una. „M-am prostit cu câteva fete la petreceri, dar am pus totul pe seama hormonilor și cantității prea mari de bere“, spune ea. „M-am imaginat heterosexuală și asta a fost tot.“ La 25 de ani s-a căsătorit și din căsnicie au rezultat trei copii. Plutind prin viața de

familie și fericită în pat cu soțul ei, nu a simțit niciun interes erotic față de alte femei. Rătăcirile acelea cu alte fete din cămin, pe când era la facultate, au fost toate puse la păstrat, împreună cu piercingul din nas luat din Tijuana, într-un sertar în care păstra *momentele de nebunie ale tinereții*. Dar apoi s-a ales praful de căsnicia ei și s-a întors pe piața căutărilor de partener cu o săptămână înainte de a împlini 45 de ani.

Ca multe alte persoane de vârstă mijlocie, Cartwright a fost îngrozită de perspectiva de a avea relații romantice din nou. Era îngrijorată de modul în care copiii ei aveau să reacționeze în prezența unui nou partener. De asemenea, își făcea griji și legat de aspectul ei fizic – ridurile, celulita, cicatricea lăsată de o cezariană. Pentru a-și spori încrederea, a angajat un fotograf profesionist pentru a-i face fotografiile de profil. Sesiunea de fotografiat a schimbat totul pentru ea din două motive. În primul rând, a făcut-o pe Cartwright să se simtă din nou sexy. „La început aveam atât de puțină încredere în aspectul meu fizic, încât nu am putut nici măcar să mă uit în cameră", își amintește ea. „Dar apoi ne-am așezat și ne-am uitat la niște portrete frumoase ale unor femei mai în vârstă, precum Helen Mirren, și pur și simplu m-am gândit: *Ei bine, dacă - pentru ele e în regulă să fie sexy, eu de ce nu aș putea?* Și sesiunea de fotografii a continuat grozav din punctul acela." În al doilea rând, spre sfârșitul sesiunii, Cartwright s-a surprins uitându-se admirativ la fotografă. A plecat acasă cu capul în nori.

„Mai târziu în acea noapte, când îmi completam datele pentru primul profil de întâlniri online, am ajuns la secțiunea în care eram întrebată ce caut și fără să mă gândesc la asta, am bifat căsuța pentru femei“, spune ea. „Nu știu dacă dorința de a fi cu o femeie a fost întotdeauna acolo sau dacă a fost ceva nou, dar, oricum ar fi, sinele meu de 45 de ani a fost suficient de încrezător să meargă până la capăt.“

Primele câteva luni de întâlniri online au fost asemenea unui roller-coaster și Cartwright a avut partea ei de femei nebune și ciudate de îndurat: una care plângea de fiecare dată când îl menționa pe fostul ei soț; una care nu se putea opri din pieptănat; una care a mers la baie înainte de desert și nu s-a mai întors. Dar, în cele din urmă, a dat de mina de aur sub forma unei învățătoare numite Naz. „Atracția a fost instantanee“, spune Cartwright. „Era electrizant.“ După câteva întâlniri, au ajuns în pat împreună. O expresie de visare îi cuprinde chipul lui Cartwright când își amintește de prima experiență ca lesbiană. „A fost fierbinte, a fost dulce, a fost senzuală, a fost ceva lasciv – pur și simplu a fost tot ceea ce sperasem că va fi“, spune ea.

Relația cu Naz s-a răcit, dar a făcut-o pe Cartwright să se simtă mult mai bine cu privire la îmbătrânire. „Ceea ce realizez acum este că atunci când ești tânăr, nu ai experiența, conștiința de sine sau curajul de a-ți spune: «Asta sunt, de asta am nevoie, asta îmi doresc pentru mine»“ spune ea.

„Ajungi să dezvolți toate aceste lucruri pe măsură ce îmbătrânești și îți permit să îți întinzi aripile.“

Această îndrăzneală a trecut din dormitor și la celelalteaspecte ale vieții sale. Cartwright s-a apucat recent de alpinism și de spaniolă – două lucruri despre care nu și-a imaginat niciodată că le va învăța la aproape 50 de ani. „Obișnuiam să fiu cu adevărat demoralizată de înaintarea în vârstă, dar acum văd lucrurile într-un mod diferit“, spune ea. „Îmbătrânirea poate fi, de fapt, un dar dacă ești dispus să continui să te descoperi și să găsești lucruri noi de care să te bucuri.“

Jürgen Schroeder este de aceeași părere. El i-a fost un soț credincios iubitei din liceu, în München, Germania, până la moartea ei, în urmă cu trei ani. Căsnicia lor a fost una solidă și au crescut patru copii împreună. „Am avut o viață bună, așa că nu am avut de ce să rătăcesc“, spune Schroeder, care este electrician. „Dar, de asemenea, un motiv a fost și faptul că nu aveam încredere în mine în ceea ce privește relațiile cu femeile.“ Aceasta este o recunoaștere uimitoare. La vârsta de 64 de ani, Schroeder este un bărbat frumos, înalt și zvelt, cu o șuviță de păr cărunt dat pe spate ca o înghețată cu glazură. Râde cu ușurință și are darul seducătorului tipic, de a arăta întotdeauna fascinat de ceea ce spun alții. În fotografiile din tinerețe, arată ca un Cary Grant de sorginte germană. Dar Schroeder nu a perceput niciodată lucrurile așa. Tachinat la

școală pentru că era grăsuț, a continuat să se simtă neatractiv chiar și după ce a scăpat de stratul adipos. De-abia după 50 de ani a început să se simtă sigur pe sine în compania femeilor. Când i-a bătut burlăcia la ușă, la vârsta de 61 de ani, era pregătit să recupereze timpul pierdut. Când mă întâlnesc cu Schroeder într-o cafenea zgomotoasă din München, primul lucru pe care mi-l spune este: „Cel mai bun lucru la îmbătrânire este încrederea pe care o capeți.“ Apoi îmi spune că jonglează cu trei iubite, cu vârste cuprinse între 47 și 68 de ani, toate știind una de cealaltă.

Te culci cu toate trei? îl întreb.

„Oh, da“, spune el, cu un rânjet de pisică cu smântână pe mustăți. „Este diferit cu fiecare femeie, dar am parte de cele mai bune partide de sex pe care le-am avut vreodată.“ Ca mulți alții la bătrânețe, Schroeder își lărgește, în loc să-și micșoreze, repertoriul sexual. Cu o iubită explorează tehnici ușoare de sclavie sexuală, cu alta, costume și diverse roluri. Cea de-a treia l-a convins recent să participe la prima lui petrecere de sex.

Cea mai mare surpriză pentru Schroeder, totuși, a fost să descopere bucuriile fermecătoare ale romantismului. După cum recunoaște el însuși, nu a fost niciodată genul care să pețească femeile cu ciocolată, flori sau poezie în tinerețe, dar acum i-ar putea da lecții lui Casanova. Le lasă iubitelor în geantă bilețele amoroase și le trimite înregistrări cu el, pe WhatsApp, cântându-le

melodii de dragoste. Le răsfață cu preparate italiene complicate, iar masajele lui la picioare sunt legendare. „Am învățat că atunci când vine vorba despre plăcerea erotică dintre două persoane, cele mai intense emoții au loc în minte“, spune el. „Creierul este cel mai important organ sexual.“

Și, așa cum am văzut deja, creierul este ca un vin bun: în multe privințe, devine mai bun odată cu vârsta.

~

Cultura populară face mai mult loc ideii de pasiune sexuală în rândul celor care nu mai sunt foarte tineri. Respectând cererea crescândă de la cititorii mai în vârstă, autori de cărți romantice, de la Nora Roberts la Emma Miller, publică romane construite în jurul personajelor de peste 40 de ani. Televiziunea se mișcă în aceeași direcție, tot mai multe emisiuni prezentând persoane mai în vârstă care își găsesc dragostea sau sunt în căutarea ei. În serialul *Grace and Frankie*, viețile a două cupluri trecute de 70 de ani sunt aruncate în aer atunci când ambele soții își părăsesc soții – ca să trăiască împreună ca un cuplu gay. *Mum*, o comedie-dramă britanică, are recenzii cu nemiluita pentru înfățișarea dulce-amăruie a vieții unei femei de vârstă mijlocie care se zbate într-o relație de dragoste cu un bărbat de aceeași vârstă. Filmul *The Wife,* din 2017, începe cu o scenă sexuală sinceră între Glenn Close și Jonathan Pryce, ambii în

vârstă de 70 de ani la acea vreme. În afara ecranelor, între timp, celebrități mai în vârstă, cum ar fi Jennifer Lopez, Madonna, Sam Taylor-Johnson, Julianne Moore, Robin Wright și Jennifer Aniston, desființează regulile întâlnirilor romantice, ieșind cu bărbați mult mai tineri. Brigitte Macron este cu 24 de ani mai în vârstă decât soțul ei, actualul președinte al Franței.

Este timpul pentru un avertisment: ultimul lucru pe care dorim să-l facem este să înlocuim tabuul „romantismului zbârcit" cu așteptarea ca toți să fim înfierbântați și pasionali până când ajungem pe patul de moarte. Să profităm la maximum de revoluția longevității înseamnă să fim liberi să alegem, fără vină sau rușine, rolul jucat de dragoste, romantism sau sex în viața noastră. Mulți și le vor dori pe primul loc. Unii ar putea prefera să își încerce talentul din când în când. Alții vor fi mulțumiți să le lase să dispară cu totul.

Istoria este plină de exemple de oameni ușurați de depășirea agitației romantice și sexuale. Când cineva l-a întrebat pe vârstnicul Sofocle, în secolul al IV-lea î.Hr., dacă încă mai este capabil să se îndrăgostească, el a răspuns: „Taci! Rogu-te: spre marea mea încântare, am scăpat de așa ceva și mă simt de parcă aș fi scăpat de un stăpân frenetic și sălbatic." Un secol mai târziu, Isidor din Sevilla, un învățat creștin - timpuriu, a lăudat îmbătrânirea pentru că ne eliberează „de cel mai violent dintre stăpâni... distruge forța poftei, crește

înțelepciunea și oferă sfaturi mai înțelepte“. Chiar și astăzi, când presiunea culturală de a avea viață sexuală sau cel puțin o relație este imensă, oamenii își apără dreptul de a nu avea nici una, nici alta. Unele feministe, de la Germaine Greer și Gloria Steinem la Diana Kurz și Nancy Miller, consideră că menopauza eliberează femeile de sex.

Persoanele mai tinere interpretează într-un fel propriu mesajul. Shanthony Exum a lansat recent un cântec rap care salută bucuriile de a fi singur la bătrânețe. S-a numit „Paper Mache (Single AF)“, iar în videoclipul amuzant a jucat o femeie de 60 de ani. „Vreau să schimb povestea tradițională cu una în care ești singur când ești mai în vârstă“, spune Exum. „Avem nevoie de mai multe exemple de persoane în vârstă care au vieți bogate și interesante fără a fi în parteneriate.“

Atât timp cât nu ne simțim rău în singurătate, există beneficii clare în a fi singuri la bătrânețe. Avem mai mult timp și energie pentru noi înșine. Nu trebuie să împărțim baia, ciocolata sau telecomanda cu altcineva. Noi luăm deciziile.

De asemenea, lumea întreagă se poate bucura mai mult de noi.

Note:

* Carte publicată în limba română de Editura Polirom, București, 2005. (*N. red.*)

** Personaj din *Don Quijote de la Mancha*, de Miguel de Cervantes, dar care a fost preluat în mai multe

opere de-a lungul timpului ca simbol al libertinului fără scrupule. (*N. trad.*)

111 Pat Thane, Lynn Botelho, *op. cit.*, p. 134. (*N. a.*)

112 Michel Houellebecq, *The Possibility of an Island*, Phoenix, Londra, 2005, p. 182. (*N. a.*) Vezi și ediția în limba română, *Posibilitatea unei insule*, Editura Polirom, București, 2005. (*N. red.*)

113 „Pensioners are an Underrated and Underserved Market", în *The Economist*, 8 iulie 2017. (*N. a.*)

114 „Pensioners are an Underrated and Underserved Market", *The Economist*, 8 iulie 2017. (*N. a.*)

115 Lynn Segal, *op. cit.*, p. 89. (*N. a.*)

115 David Lee, „Sexual Health and Wellbeing Among Older Men and Women in England: Findings from the English Longitudinal Study of Aging", în *Archives of Sexual Behavior*, vol. 45, nr. 1, 2015, tabelul 5. (*N.-a.*)

117 Conform datelor furnizate de OkCupid, disponibile lahttp://www.businessinsider.com/10-surprising-charts-about-sex-2012-3?IR =T. (*N. a.*)

118 Conform datelor furnizate de Boston University School of Medicine, disponibile la http: // www.bumc.bu.edu/sexualmedicine/physicianinformatic epidemiology-of-ed/. (*N. a.*)

119 David Lee, „How Long Will I Love You? Sex and Intimacy in Later Life", 2017, articol disponibil la https://www.researchgate.net/publication/315165295_ (*N. a.*)

120 Michael E. Metz, *Enduring Desire*, Routledge, Abingdon, 2010. (*N. a.*)

ii

l,
a
a

d

d

g
n
s
-

y
/
nation/

d
a

e,

CAPITOLUL 10
Grija: noi, nu eu

*Când nu mai dăruiești și nu mai oferinimic restului lumii, este timpul să stingi lumina.*George Burns

Gunoiul reprezintă o mare problemă în Liban. Este peste tot. Grămezi, grămezi pe străzi și pe plaje. Plutește în mare. E aruncat haotic în șanțuri. E luat de vânt prin parcuri și pe terenurile agricole precum ghemotoacele de ierburi uscate. Aruncarea gunoiului pare uneori un sport național, local-nicii aruncând veseli sticle de plastic, ambalaje și alte gunoaie din autoturisme și autobuze. Atunci când temperatura crește, mirosul respingător de deșeuri în stare de descompunere plutește greu în aer.

Gunoiul a trecut de la statutul de problemă la criză în 2015. Acesta a fost momentul în care Libanul și-a închis principala groapă de gunoi fără nicio alternativă gata pentru utilizare imediată. Rezultatul: gospodăriile și întreprinderile au început să arunce deșeurile peste tot. Până în 2017, muntele de gunoaie de lângă aeroportul din Beirut atrăgea suficienți pescărușI încât să reprezinte o amenințare pentru decolarea și aterizarea avioanelor. Refractari sau în imposibilitatea de a găsi un nou spațiu -

pentru depozitele ilegale, oficialii locali au trimis vânători pentru a împușca păsările.

Cei mai mulți libanezi au pus acest teatru al unui măcel pe seama eșecului clasei politice de a reconstrui țara după sfârșitul lungului război civil din 1990. Astăzi, Libanul este îngenuncheat de corupție, administrare defectuoasă și neînțelegeri între secte. Protestatarii sătui de criza gunoiului li se adresează politicienilor națiunii prin sloganul „Puțiți".

În condițiile acestea, nu e de mirare că cetățenii s-au implicat de unii singuri, instituind scheme nonprofit pentru a aborda problema gunoiului. Cine este liderul rezistenței? Milenialii din Liban își fac treaba pe rețelele de socializare, dar cea mai cunoscută războinică antigunoi a țării s-a născut cu mult timp înainte să fi auzit cineva de manifestații spontane numite *flash mob* sau de răspândirea informațiilor pe internet. Numele ei este Zeinab Mokalled și are 81 de ani.

Într-o zi fierbinte, încețoșată, din miezul verii, urc cu mașina dealurile din sudul Libanului - pentru a o întâlni. Locuiește în Arabsalim, un orășel lângă granița cu Israel. Călătoria din Beirut până aici îmi oferă acces la un microcosmos al problemelor de mediu cu care se confruntă țara. Fiecare drum este înțesat cu gunoaie, o parte în pungi, restul împrăștiate, toate emanând un miros oribil în căldura lunii lui cuptor. Chiar și plantațiile de măslini, sprijinul economiei locale timp de secole întregi, sunt împânzite cu pungi de

plastic care se umflă în vânt ca niște steaguri de jucărie. În mijlocul acestui deșert de gunoaie, orășelul Arabsalim iese în evidență ca o oază de ordine, o mică bucată de Elveție. În regulă, nu este chiar așa de imaculat – vizitatorii încă aruncă gunoi pe geam în timp ce trec prin oraș cu mașina –, dar, după standardele libaneze, orașul este uimitor de ordonat.

La periferie, văd o clădire cu un singur nivel, cu un acoperiș metalic canelat. Picturi cu copaci, cu steaguri și cu soareleîmpodobesc pereții vopsiți în alb. Un indicator în limbile franceză și arabă spune: „Reciclare“. Ies din mașină să investighez. Interiorul este plin de cutii și saci care dau pe afară de hârtie, sticlă și plastic. Un bărbat pe nume Mohamed Mazraani meșterește la o mașinărie care macină plasticul în pelete. Când îi spun că vin din Londra, dă din umeri a nepăsare: străinii vin aici tot timpul, îmi spune. Se luminează când îl întreb de Mokalled. „A pus Arabsalimul pe hartă“, spune el, încercând să cuprindă cu brațele totul. „Ei i se datorează toate astea.“

Când ajung în sfârșit la ea acasă, Mokalled, fostă profesoară, mă așteaptă în camera de zi răcoroasă. O tavă cu un munte de diverse sortimente de baclava stă pe masă ca un vas de croazieră gata să pornească în larg. Mokalled este îmbrăcată modest, într-un hijab de culoarea somonului. Vocea îi este atât de moale, încât trebuie să mă aplec să o pot auzi, dar totuși există suficientă tărie în felul ei de a fi încât te face să vezi că nu

suportă proștii. În timp ce îmi toarnă o ceașcă cu ceai negru îndulcit cu zahăr, o întreb cum a devenit o celebritate în domeniul ecologiei în Liban. Întrebarea o face să chicotească într-un mod care pare aproape copilăresc. la o gură de ceai și apoi își începe povestirea de la momentul ocupației israeliene din anii ’80 și ’90.

A fost o perioadă de mari greutăți în sudul Libanului, îmi spune. Cu toate acele lupte și bombardamente, multe servicii publice din Arabsalim au ajuns la un punct mort. Deșeurile s-au adunat în tot orașul, atrăgând muște și șobolani și prezentând un risc - pentru copiii care se jucau afară. În 1995, Mokalled a decis că nu mai putea îndura așa ceva. La acea vreme, avea aproape 60 de ani, o vârstă la care femeile din Liban, în special în comunitatea musulmană, încep să se relaxeze și să se bucure de statutul de bunici liniștite.Spre deosebire de ele, Mokalled se transforma într-o răz-boinică a ecologiei.

Își dorea să facă mult mai mult decât să elimine gunoiul de pe străzi – voia să transforme Arabsalimul în primul oraș din Liban în care se reciclează deșeurile menajere. Din moment ce orașul nu avea primar sau administrație municipală, prima ei oprire a fost la guvernatorul local, care a trimis-o la plimbare. Mi-a spus: „Unde ți-e mintea? Arabsalimul nu este Paris“, își amintește ea. „Ăsta a fost momentul când am știut că trebuie să fac ceva singură.“

Ceea ce a făcut a fost să înceapă o revoluție a reciclării.

Mokalled a început prin sortarea propriului gunoi, apoi a convins o duzină de alte localnice să-i urmeze exemplul. Împreună, au împărțit orașul în sectoare și au mers din ușă în ușă pentru a-i converti pe cât mai mulți. A fost greu. Libanul nu avea încă nici măcar o fabrică pentru reciclarea deșeurilor menajere, iar localnicii le spuneau femeilor că ar trebui să stea acasă și să gătească - pentru familiile lor în loc să încerce să salveze planeta. Dar trupa veselă de militante împotriva gunoiului coordonată de Mokalled a perseverat, folosindu-și propriile mașini pentru a colecta gunoiul sortat, până când una dintre ele a strâns banii necesari - pentru a cumpăra un camion vechi și hodorogit. Mokalled și-a oferit curtea din spatele casei ca zonă de depozitare și a răscolit țara ca să găsească diverse companii dispuse să înceapă să recicleze deșeurile menajere. Pe măsură ce tot mai multe familii din Arabsalim au semnat, femeile au creat o organizație neguvernamentală numită *Nidaa Al Ard* (Chemarea Pământului), care a ajutat la atragerea fondurilor din țară și din străinătate.

Corupția a reprezentat dintotdeauna o piedică. Îți amin-tești de mașinăria aceea - pentru măcinarea plasticului, din depozitul de reciclare? Inițial, una identică a fost trimisă din Europa, dar a dispărut pe traseu, doar manualul de instrucțiuni ajungând în

Arabsalim. Nefiind dispusă să renunțe, Mokalled a găsit totuși un mecanic priceput de prin partea locului care a folosit manualul pentru a construi un înlocuitor de la zero. „A fost o luptă lungă și constantă, am făcut multe sacrificii“, spune ea.

În cele din urmă, femeile au strâns suficienți bani încât să construiască depozitul de reciclare, să cumpere un camion nou și să îl angajeze pe Mazraani. Astăzi, cetățenii din Arabsalim colectează pentru reciclare două tone de plastic, aceeași cantitate de hârtie și o tonă de sticlă în fiecare lună. Eforturile lor au fost copiate și în alte părți din Liban și au inspirat alte proiecte ecologice la nivel local. În aceste zile, multe locuințe din Arabsalim folosesc energia solară pentru a-și încălzi apa și există planuri pentru a înființa o schemă de fertilizare prin compost.

Toate au dus la o realizare remarcabilă care a transformat-o pe Mokalled într-o figură a mișcării verzi. Ea a câștigat premii internaționale și apare în mod regulat în mass-media. Dar îți poți da seama că celebritatea nu prezintă niciun interes pentru ea. Ce contează cu adevărat este să faci ceea ce trebuie. „Am vrut să fac ceva pentru patria mea, pentru mediul înconjurător și - pentru oamenii mei“, spune ea. „Am simțit o chemare foarte puternică.“

O întreb dacă vârsta a jucat vreun rol în auzirea acelei chemări, la care ea dă din cap. „Când ești mai tânăr, ești, în general, ocupat cu munca și cu familia“, spune ea. „Când ești

mai în vârstă, te poți concentra mai mult pe propriile proiecte și ambiții.“

A fost doar o întâmplare, atunci, că proiectul ei s-a dovedit a fi pentru binele tuturor? Nu putea la fel de ușor să își folosească energia în crearea unei societăți cu capital privat sau a unei companii de pariuri online? Sau există o legătură naturală între îmbătrânire și altruism? Mokalled se gândește la asta - pentru o clipă. „Cred cu tărie că ar trebui să încercăm, la rândul nostru, să oferim ceva lumii la orice vârstă, dar dorința de a face acest lucru pare să devină mai puternică pe măsură ce îmbătrânim“, spune ea. „Poate că pe măsură ce îmbătrânim, devenim mai altruiști.“

Asta mă blochează pentru un moment. Să fie oare adevărat? Chiar devenim mai dornici să-i ajutăm pe alții și să ne oferim sprijinul pe măsură ce îmbătrânim? Împinge oare îmbătrânirea gena egoismului către recesiune? Scepticul din mine începe imediat să enumere multele persoane care par să combată această teorie. Bernie Madoff cu siguranță nu se gândea la binele omenirii în timp ce conducea cea mai mare schemă Ponzi* din istoria americană la vârsta de 70 de ani. Și nici președintele american Donald Trump nu a dat cine știe ce semne ale unei explozii filantropice la bătrânețe. Adevărat, Ebenezer Scrooge**, personaj literar, sfântul protector al mizantropilor, a îmbrățișat în cele din urmă - altruismul – dar numai după ce a fost speriat de moarte de trei fantome.

În același timp, și tinerii pot simți o dorință puternică de a-i ajuta pe ceilalți. Uită-te la toți milenialii care înființează întreprinderi sociale ce pun scopul înaintea profitului sau tinerii plutocrați din Silicon Valley care creează fundații filantropice pentru a-și folosi averea pentru cauze nobile. Atunci când aleg unde să lucreze, mulți tineri favorizează angajatorii care promovează fapte bune.

Decalajul tot mai mare de avuție dintre generații aruncă și mai multe îndoieli asupra teoriei lui Mokalled cu privire la o legătură specială între îmbătrânire și altruism. Mulți pensionari stau acum pe niște cuiburi incredibil de mari grație unor beneficii care nu mai sunt accesibile majorității persoanelor cu vârsta sub 40 de ani: o proprietate privată, educație gratuită, pensii serioase, locuri de muncă stabile. Se revoltă alegătorii mai în vârstă ca să ceară într-un glas o reformă și o redistribuire radicală? Se revoltă pe naiba.

Și, totuși, Mokalled nu este atât de departe de adevăr. Chiar dacă alegătorii mai în vârstă arată puțin apetit pentru susținerea politicilor care ar redistribui bogăția diverselor generații, ceea ce fac în viața de zi cu zi vorbește despre altruism. În lumea întreagă, oamenii tind să doneze mai mult timp și bani pentru cauze nobile după vârsta de 35 de ani. În Marea Britanie, procentul persoanelor de peste 60 de ani care fac acte de caritate este dublu comparativ cu al persoanelor de sub 30 de ani, iar americanii

de peste 55 de ani adună 3,3 miliarde de ore de muncă voluntară în fiecare an. În întreaga lume, multe organizații caritabile, mari și mici, nu ar putea supraviețui fără munca neplătită a cetățenilor în vârstă.

Cum se explică asta? O teorie ar fi aceea că este mai ușor să ne oferim sprijinul în mod voluntar atunci când suntem mai în vârstă - pentru că avem mai multe de oferit: mai mulți bani, timp, aptitudini, experiență. Dar acest lucru nu explică studiile care arată că impulsul de a pune scopul înaintea câștigului personal la bătrânețe este la fel de puternic, indiferent de venit, de educație sau de sănătate.[121]

Acum își face apariția o a doua teorie: îmbătrânirea în sine declanșează o schimbare mai profundă, existențială. Erik Erikson, un psihanalist proeminent, a inventat termenul *generativitate**** pentru a descrie „capacitatea de a depăși interesele personale pentru a oferi atenție și interes generațiilor mai tinere și mai în vârstă". El a socotit că acest impuls altruist începe să se manifeste undeva între vârsta de 40 și 64 de ani. Lars Tornstam, sociolog, a fost de acord. El a inventat un alt cuvânt, *gerotranscendență*****, pentru a exprima cum faptul că îmbătrânim ne face să ne simțim mai puțin interesați de lucrurile materiale și mult mai conectați la alte persoane. Alții susțin că o conștientizare mai accentuată a morții, care vine odată cu îmbătrânirea, ne îndeamnă să ne facem mai multe griji pentru alții. În cartea sa *A Year to*

Live, Stephen Levine subliniază că „atunci când oamenii știu că vor muri, acel ultim an este adesea anul în care iubesc cel mai mult, sunt cel mai ancorați în realitate și cel mai afectuoși – chiar și în condiții de concentrare slabă, cu efecte adverse de pe urma medicamentației și așa mai departe.“

Concluzia: pe măsură ce îmbătrânim, ne stresează mai puține lucruri, dar ne pasă mai mult de ceilalți.

Helen Dennis vede această schimbare în fiecare zi. Stabilită în California, ea este autoarea unei rubrici care apare în mai multe publicații numite „Îmbătrânirea cu succes“ și o expertă în elaborarea de noi traiectorii profesionale la bătrânețe. De-a lungul timpului, a lucrat cu peste ··· ١٥ de persoane, de la contabili și directori executivi la ingineri și muncitori în fabrică, și crede că Mokalled are perfectă dreptate. „Se pare că este o parte naturală a traiectoriei noastre de viață“, spune ea. „Pe măsură ce îți dai seama că timpul tău aici este finit, apar acele întrebări: *Am schimbat ceva pe lume, în familia mea, în comunitatea mea? Ce urmă voi lăsa? Care este moștenirea mea?*“

O mulțime de cercetări susțin acest lucru. Un studiu recent a constatat că 85% dintre pensionarii americani de peste 50 de ani înțeleg că succesul înseamnă „a fi generos“, în loc de „a fi bogat“.[122] Traducere: importanța ascensiunii pe scara profesională și promisiunii unei pensii îndestulătoare pălește în fața posibilității de a ajuta oamenii și implicarea în proiecte ce

vor produce schimbări semnificative în lume. Simone de Beauvoir considera că servirea unui scop mai înalt în anii bătrâneții noastre este atât o datorie civică, cât și o obligație existențială. „Există o singură soluție dacă vrem ca vârsta înaintată să nu fie o parodie absurdă a vieții noastre anterioare“, scria în cartea sa din 1970, *La vieillesse*. „Și aceea este să continuăm să avem scopuri care dau existenței noastre un sens – devotament față de indivizi, față de grupuri sau față de cauze, de munca socială, politică, intelectuală și creativă.“

Studiile arată că ajutarea altora stimulează sistemul imunitar, reduce tensiunea arterială și sporește bunăstarea generală – toate vești bune pentru îmbătrânire.[123] Poate, de asemenea, să impulsioneze efectul pozitiv despre care am aflat mai devreme. Chinezii au un proverb care spune: „Dacă îți dorești să fii fericit timp de o oră, trage un pui de somn. Dacă îți dorești să fii fericit o zi, du-te la pescuit. Dacă îți dorești să fii fericit un an, moștenește o avere. Dacă vrei să fii fericit o viață, ajută pe cineva.“ Sfântul Francisc din Assisi observa în secolul al XIII-lea că „dând, primești“. Winston Churchill a transformat același sentiment într-un aforism care circulă pe rețelele de socializare: „Ne câștigăm traiul din ceea ce primim; ne facem viața din ceea ce oferim.“ Chiar și știința susține acest lucru acum. Experimente recente care utilizează testele RMN arată că actul de a dărui stimulează aceleași regiuni fericite ale creierului care se aprind atunci când mâncăm sau facem

sex.[124] Acest lucru este în acord cu propria mea experiență. Unele dintre cele mai fericite amintiri ale mele sunt legate de acțiunile de voluntariat pe care le-am făcut în tinerețe, de la hrănirea pacienților paralizați din spitale până la lucrul cu copiii străzii în Brazilia. Cea mai bună parte este că acum aștept cu nerăbdare să mă bucur de experiențe similare în viitor. De ce? Deoarece studiile arată că dăruirea în scopuri caritabile oferă o satisfacție emoțională mai mare la bătrânețe.[125]

Legătura dintre îmbătrânire și altruism este atât de bine stabilită acum, încât unii susțin că ierarhia nevoilor lui Maslow ar trebui completată cu încă un nivel. Numește-l cum vrei – filantropie, moștenire, transcendență – toate trimit la același lucru: dorința umană arzătoare de a servi o cauză mai mare decât sinele și de a lăsa lumea un loc mai bun decât am găsit-o.

Aceasta este o veste bună din mai multe motive. Sugerează că putem aștepta cu nerăbdare să găsim un sens și un scop mai importante pe măsură ce îmbătrânim și spulberă ideea că oamenii în vârstă sunt o povară. De asemenea, înseamnă că revoluția longevității poate ajuta lumea să devină un loc mai bun, mai puțin egoist. În următoarele două decenii, se preconizează că pensionarii americani vor dona 8 trilioane de dolari – da, trilioane – pentru organizațiile de caritate, deopotrivă în numerar și în muncă voluntară.[126] Unii futuriști cred că, pe măsură ce populația îmbătrânește, sprijinul oferit

altora ar putea deveni noul simbol al statutului economiei globale, provocând mai multă admirație decât joburi cu nume extravagante și valoare netă.

~

Din ce în ce mai mulți oameni cred în teoria lui Mokalled, urmându-i exemplul. Un caz este Jacki Zehner, de 53 de ani, cea mai tânără femeie care a devenit partener la Goldman Sachs. În ciuda salariului bănos, ea a părăsit banca și și-a dedicat viața luptei pentru îmbunătățirea vieții femeilor, în calitate de director executiv Women Moving Millions, o organizație nonprofit ai cărei membri oferă sume mari pentru a finanța proiecte variind de la construirea de școli până la producerea de filme documentare. Canadienii în vârstă au strâns milioane de dolari pentru a-i ajuta pe *bunici* să aibă grijă de copiii rămași orfani în urma dezastrului produs de SIDA în Africa. Grandmother Power, o mișcare activistă creată de Paola Gianturco, o fotojurnalistă trecută de 70 de ani, inspiră femeile din întreaga lume să găsească modalități de a îmbunătăți educația, sănătatea și drepturile omului - pentru generația următoare. Carol Fox a mers și mai departe dedicându-și anii bătrâneții rescrierii regulilor filantropiei. A lăsat în spate o carieră în sectorul artei și muzeelor pentru a-i învăța pe noii îmbogățiți din China cum să-și cheltuiască banii în scopuri caritabile. Acum, la 75 de ani, zboară pe tot globul pentru a ajuta la obținerea fondurilor pentru cauze de mediu, sociale și

culturale care ar fi fost ignorate acum câțiva ani.

Altruismul la bătrânețe este acum atât de comun, încât există chiar și premii pentru el. În fiecare an, AARP acordă premiul numit Purpose Prize pentru cinci americani de peste 60 de ani care fac o muncă extraordinară pentru binele social. Câștigătorii recenți au inventat noi modalități de a îndruma deținuții, de a ajuta familiile adoptive, de a furniza produse de igienă feminină într-un orfelinat din Kenya și de a încuraja fetele să se îndrăgostească de știință. Fiecare poveste de viață este o dovadă a compasiunii, a intelectului și a experienței care vin odată cu îmbătrânirea. Robert Chambers a câștigat premiul pentru fondarea More Than Wheels, o companie care oferă împrumuturi auto cu rate scăzute ale dobânzilor pentru săracii din mediul rural. Ca vânzător de mașini, fusese martor la cât de greu este ca acești oameni să găsească o finanțare echitabilă la reprezentanțe. Când a fost premiat la Casa Albă, Chambers a spus: „Am fost suficient de bătrân cât să recunosc nedreptatea când am văzut-o și am trăit destule la viața mea cât să fac ceva în legătură cu asta.“

Mulți urcă în trenul altruismului în timp ce se află încă în vârful piramidei la locul de muncă. La vârsta de 49 de ani, Michael Sheen și-a redus volumul de proiecte cinematografice pentru a conduce o campanie prin care să ofere credite accesibile persoanelor cu venituri mici. Laila

Zahed avea aproximativ aceeași vârstă și lucra ca genetician clinic la un spital de top din Beirut, când a început să își dedice mai mult timp proiectelor sociale. Pentru a-i învăța pe copiii libanezi din clasa mijlocie despre cultura servitoarelor lor imigrante, a scris și a publicat cărți despre Sri Lanka, Etiopia și Filipine. În anul 2016, la vârsta de 56 de ani, a găsit o cale de a aborda două dintre cele mai mari probleme ale țării sale – gunoiul și refugiații – în același timp.

Mai mult de un milion de sirieni au fugit de războiul civil din patria lor pentru a căuta refugiu în Libanul învecinat începând cu 2011. Mulți au rămas blocați acolo ani întregi, trăind în tabere improvizate sau în apartamente înghesuite, supraviețuind din pomeni sau joburi dubioase de pe piața neagră, supuși restricțiilor, fără să știe când sau dacă se vor mai întoarce acasă. Ideea lui Zahed: să-i învețe cum să transforme pungile de plastic în bunuri artizanale.

Șapte femei sunt acum înscrise în proiectul ei din Valea Bekaa, chiar dincolo de granița cu Siria, distrusă de lupte. Adună pungi de plastic, le împăturesc și apoi le taie în fâșii cu care să facă un fir dur. Cu acestea, ele croșetează orice, de la genți de mână, traiste și suporturi de sticle până la recipiente de șervețele și șervete de masă. De acasă de la ea, la distanță de 70 de kilometri de Beirut, Zahed se folosește de WhatsApp pentru a discuta cu grupul despre designul produselor și tactici de vânzare. „Trebuie să mă asigur că lucrurile pe care le fac sunt

exclusiviste și vandabile“, spune ea. „În caz contrar, produc adesea lucruri care sunt prea înflorate și tradiționale.“ Produsele artizanale colorate se vând acum pe piețe și pe Facebook, dar Zahed nu are niciun profit de pe urma lor. Toate profiturile sunt reinvestite în proiect sau ajung la muncitoare, care, într-o lună bună, ar putea primi 100 de dolari americani, un salariu frumușel în zonă.

Când ajung în Valea Bekaa, cinci dintre femeile siriene mă așteaptă în subsolul unei clădiri cu aspect spartan, gata să se dărâme. Aerul este greu și miroase a zidărie. Ceai negru și biscuiți așteaptă pe o masă joasă. După primirea călduroasă, atmosfera devine tristă pe măsură ce femeile îmi enumeră problemele comune ale refugiaților din întreaga lume: dorul de acasă. Ambiții amăgite. Disconfort fizic. Violență și plictiseală. Teamă cu privire la viitorul copiilor lor. Hârțogărie nesfârșită și o stimă de sine la cote minime. Ostilitatea localnicilor, sătui de foarte mulții invitați nepoftiți în mijlocul lor. Doar un singur subiect animă atmosfera: proiectul cu pungi de plastic.

Amina Hafez Al Zouhouri a fugit în Liban cu soțul ei și șapte copii, în 2011. Femeia în vârstă de ٥٩ de ani era croitoreasă acasă, așa că nu a stat pe gânduri și a început colaborarea cu Zahed. Soțul ei, care nu are nicio slujbă aici, transformă pungile de plastic în fire, în timp ce ea se ocupă de croșetat. „Banii sunt un colac de salvare“, spune ea. „Dar, de asemenea, simt că mi-am

recăpătat respectul de sine și demnitatea - pentru că muncesc și sunt creativă.“ Un val de zâmbete, capete care încuviințează și gesturi cu mâna dusă la inimă inundă camera.

Îmi vine să fac același lucru când o întâlnesc pe Zahed în Beirut. Este firavă, cu părul scurt, șaten, un zâmbet larg și energia neliniștită a unei persoane cu o listă lungă de sarcini. Să fiu în compania ei mă energizează și pe mine; dorința ei de a face lumea un loc mai bun și convingerea că îmbătrânirea este mai degrabă despre deschiderea ușilor, și nu despre închiderea lor, sunt electrizante. „Sunt foarte fericită să conduc acum acest proiect de croșetat, văzând cum le ajută pe aceste femei, dar cine știe ce va urma?“ spune, afișând acel zâmbet larg. „Știu că se va întâmpla ceva cât de curând și sunt curioasă să aflu ce va fi!“

Să îmi petrec timpul cu Mokalled și Zahed îmi pune propria relație cu altruismul sub microscop. M-am oprit din acțiunile de voluntariat pe la 20 de ani, pe măsură ce munca și apoi copiii au ocupat primul loc în viața mea. Deși cariera mea de scriitor și de orator este deja însuflețită de dorința de a face lumea un loc mai bun, simt din ce în ce mai mult o dorință de a face și mai mult acest lucru. De unde să încep? Apelez la Zahed pentru un sfat. „Nu analiza lucrurile la nesfârșit“, îmi spune ea. „Este puțin probabil să visezi proiectul perfect în timp ce stai la biroul tău. Pur și simplu, implică-te, încearcă diverse lucruri, vezi ce pare în regulă. Fii

deschis și construiește pas cu pas. Niciodată în viața mea nu mi-am imaginat că o să pornesc un proiect cu pungi de plastic și refugiați sirieni, dar odată ce ieși în lume și faci lucruri bune pentru oameni, un lucru duce pur și simplu la altul.“

Alții urmează o cale mai directă spre întrajutorare la bătrânețe: își oferă gratuit abilitățile pe care le-au dezvoltat de-a lungul anilor. Aceasta este filozofia din spatele Volunteers in Medicine, care se ocupă de aproape 100 de clinici medicale în Statele Unite. Mai mult de 600 de medici, asistente medicale, stomatologi și asistenți sociali în vârstă consultă 30 000 de pacienți în fiecare an – fără să primească niciun ban. Dr. Jack McConnell, fondatorul grupului, a numit voluntariatul la bătrânețe „valul viitorului“.

Cu siguranță, așa este atmosfera la Ruffin Family Clinic din Las Vegas. Noul centru luminos de la marginea orașului este un dar de la Dumnezeu pentru săracii fără asigurări medicale care se adună aici pentru îngrijire gratuită. Când ajung și eu într-o după-amiază din timpul săptămânii, Janet Maran, o asistentă de 71 de ani, cu păr scurt, argintiu și un stetoscop în jurul gâtului, se ocupă de pacienți. Energică, dar prietenoasă, face voluntariat de la ٦٠ de ani și acum își dedică patru ore în fiecare săptămână activității de la clinica Ruffin. Când o întreb dacă înaintarea în vârstă a făcut-o o asistentă mai bună, dă din cap. „Acum dau dovadă de mai multă înțelegere în ceea ce fac și îmi dau seama mai ușor de modul în care pot

pacienții să facă față“, spune ea. „În loc să încerc să fac ca tot ce știu eu să se potrivească fiecărui pacient, îmi adaptez abordarea pentru fiecare în parte.“ Iată un alt exemplu în care răbdarea și empatia care vin adesea la bătrânețe pot spori eficiența la locul de muncă.

Maran a prins gustul voluntariatului atunci când respon-sabilitățile din sânul familiei i s-au diminuat. De atunci, face voluntariat și în alte domenii, nu numai în medicină. Ea oferă lecții de limba engleză și ajută la sala de mese din cadrul unui adăpost local pentru persoane fără adăpost și refugiați. Predă și qigong, un sistem de exerciții antice chinezești și practici de vindecare, pacienților cu cancer. Mottoul ei este chiar „nu înceta să explorezi“. În aceste zile, simte imboldul de a se apuca de activism social. „S-ar putea să mă extind în această zonă în continuare“, spune. Maran cu siguranță nu intenționează să se oprească din voluntariat. La fel ca multe persoane la bătrânețe, ea dorește să continue să dăruiască până când nu mai rămâne nimic de dat. „Pur și simplu, urăsc ideea unei pensionări recreaționale“, spune ea. „Toate acele jocuri de bingo și excursiile, traseele de golf și cursurile de dans – pur și simplu aș muri în acel mediu.“ Desigur, alegerea nu este niciodată ori una, ori cealaltă: poți să mergi la cursul de salsa sau poți să-ți petreci ore întregi pe terenul de golf și tot să faci voluntariat la pensionare.

~

E timpul pentru un alt avertisment: chiar dacă îmbătrânirea accentuează dorința de a-i ajuta pe alții fără a aștepta nimic în schimb, nu trebuie să înfățișăm bătrânețea ca singura perioadă în care putem să facem ceva pentru binele omenirii. Altruismul poate și ar trebui să fie cultivat la orice vârstă – și revoluția longevității poate ajuta din punctul acesta de vedere. De ce? Pentru că această chemare filantropică este puțin contagioasă. Studiile arată că atunci când bătrânii și tinerii lucrează împreună la o problemă, o parte din altruismul celor dintâi devine contagios.[127] Este evident acest lucru printre muncitoarele siriene din Valea Bekaa, care se ocupă cu croșetatul. Când o întreb pe cea mai tânără membră a grupului ce a învățat-o munca alături de o persoană plină de energie, de vârstă mijlocie, precum Zahed, Alaa Aslan Al Zouhouri, în vârstă de 22 de ani, îmi spune: „M-a făcut să vreau să-i ajut pe alții."

Pentru a răspândi acest *microb* bine-venit, generații diferite trebuie mai întâi să se intersecteze – și singura modalitate de a se întâmpla acest lucru este ca oameni de toate vârstele să înceapă să socializeze mult mai mult decât în momentul de față.

Note:

* O schemă Ponzi este o operațiune investițională frauduloasă ce implică plata unor profituri deosebit de mari unor investitori de pe urma unor fonduri investite de alte persoane, și nu de pe urma veniturilor pe care afacerea le-a generat în realitate.

Numele vine de la Charles Ponzi, care prin anii ’20 a înșelat mii de cetățeni din New England, convingându-i să investească într-o schemă de speculații cu mărci poștale. Termenul de schemă Ponzi este folosit îndeosebi în Statele Unite ale Americii, în timp ce în alte țări nu se face nicio deosebire între această schemă și alte scheme piramidale. (*N. red.*)

** Personaj al cărții *Colind de Crăciun*, scrisă de Charles Dickens.(*N. red.*)

***În original, *generativity*. (*N. red.*)

****În original, *gerotranscendence*. (*N. red.*)

121 Encore.org, „Purpose in the Encore Years: Shaping Lives of Meaning and Contribution“, 2018, p. 10. (*N.-a.*)

122 Merrill Lynch, „Giving in Retirement: America’s Longevity Bonus“, 2015, p. 14. (*N. a.*)

123 Baris K. Yörük, „Does Living to Charity Lead to Better Health? Evidence from Tax Subsidies for Charitable Giving“, în *Journal of Economic Psychology*, nr. 45, 2014, pp. 71-83. (*N. a.*)

124 Jenny Santi, „The Secret to Happiness is Helping Others“, în *Time*, 4 august 2017. (*N. a.*)

125 Pär Bjälkebring, „Greater Emotional Gain from Giving in Older Adults: Age-Related Positivity Bias in Charitable Giving“, în *Frontiers in Psychology*, nr. 7, 2016, p. 846. (*N. a.*)

125 Merrill Lynch, „Giving in Retirement: America’s Longevity Bonus“, 2015, p. 3. (*N. a.*)

127 Eva-Marie Kessler, „Intergenerational Potential: Effects of Social Interaction Between Older Adults and Adolescents“, în *Psychology and Aging*, vol. 22, nr. 4, 2007, p. 698. (*N. a.*)

CAPITOLUL 11
Socializarea: toată lumea, acum

Adună în jurul tău oameni care te pot ajuta să te dezvolți.

Seneca

Patrick Stoffer construiește o fermă a viitorului. Găzduit într-un container de transport maritim, fără pic de pământ și de lumină naturală, Edenul său miniatural pare desprins dintr-un film SF. Fixați pe pereții din oțel inoxidabil sunt senzori care monitorizează umiditatea, temperatura și dioxidul de carbon. Lumini cu spectru albastru și roșu se combină pentru a scălda spațiul ce aduce a tunel într-o strălucire ciudată, purpurie. Patru sute de plante, inclusiv tipurile de salată Bibb și salată europeană, atârnă de tavan pe fâșii de cauciuc. Din când în când, un software foarte inteligent pulverizează substanțele nutritive stocate în rânduri de recipiente din plastic pe rădăcinile expuse.

Când ajung, Stoffer își examinează cultura. Cu capul ras, barba tunsă și muzica hip-hop urlând la maximum, arată ca muzicianul Moby, doar că pasionat de agronomie. Deși poate să-și cultive grădina ultraavansată de oriunde, cu ajutorul iPad-ului său, își petrece

până la 20 de ore pe săptămână făcând pe fermierul la fața locului. Se află într-o misiune de a arăta lumii cum să cultive legume cu aproape zero deșeuri. Recent, a mers pe scenă la o conferință locală TEDx - pentru a explica cum grădinile hidroponice precum a lui pot să ofere hrană sănătoasă, să reconstruiască diverse comunități și să salveze planeta.

Ai putea să te gândești că un deschizător de drumuri ca Stoffer, în vârstă de 28 de ani, și-ar lansa revoluția agricolă într-un oraș mare, probabil alături de un spațiu de lucru pentru *start-up*-uri tehnologice. Ai fi departe de adevăr. Containerul său de transport maritim se află pe terenul unui azil numit Humanitas, din Deventer, un mic oraș în mijlocul Olandei.

Cu câțiva ani în urmă, directorul de aici s-a hotărât să anime puțin lucrurile și să ofere cazare gratuită unui număr de studenți. În schimb, tinerii erau de acord să petreacă 30 de ore pe lună socializând cu rezidenții vârstnici ai centrului cu 150 de paturi. Rezultatul: azilul este acum un exemplu - pentru distrugerea barierelor dintre generații. Profesori și directori de aziluri din întreaga lume vin în vizită și au fost lansate programe similare în Franța, Spania și în Statele Unite. Seniorii și studenții au creat liste de așteptare pentru a locui aici, atrași de rapoartele strălucitoare date de socializarea dintre generații.

Un program de a-i apropia pe tineri de bătrâni i-ar fi lăsat perplecși pe strămoșii noștri. De-a lungul istoriei și în cea mai mare

parte a culturilor, oameni de toate vârstele trăiau în înțelegere în spații comune, fie că le plăcea, fie că nu: acasă și la fermă, în parcuri și în piețe, la întâlniri sociale și la locuri de închinare. Viața modernă a subminat din multe puncte de vedere acest lucru. Prin însăși natura lor, școlile, azilurile și comunitățile de pensionari sunt toate niște ghetouri împărțite pe criterii de vârstă. Pe parcurs, urbanizarea, individualismul și scăderea natalității au făcut ca familia compusă din membri care aparțin mai multor generații să fie mai puțin comună, chiar și în societățile care, în mod tradițional, pun pietatea filială pe primul loc, cum ar fi China, Japonia și India. Teama privitoare la „pericolul străin“ și polarizarea pieței imobiliare au dus la o prăpastie și mai mare între tineri și bătrâni. Observ această asociere în funcție de vârstă chiar și în colțul meu din Londra, unde oamenii au tendința să sosească pe la aproximativ 30 de ani, poate puțin mai înainte, poate puțin mai târziu, ca mai apoi să se mute din nou după 40 de ani. Cartierul este astfel atât de dominat de familiile tinere, încât a fost botezat „Valea Scutecelor“.

Atunci când generații diferite petrec timp împreună, toată lumea beneficiază. După cum am văzut deja, tinerii pot deveni mai altruiști. În cealaltă direcție, studiile arată că socializarea cu tinerii sporește sănătatea, fericirea și stima de sine pentru cei mai în vârstă.[128] Aceștia descoperă că este mai ușor să-și împărtășească experiența și să dea curs dorinței de la bătrânețe de a da

înapoi lumii din darurile primite pe parcursul vieții. Și astfel se pun mai mult la curent cu noile idei și tendințe. Acesta este motivul - pentru care Doamna Q, excursionista de origine chineză, trecută de 70 de ani, pe care am prezentat-o mai devreme, insistă să doarmă în cămine și să călătorească alături de tineri. „Vorbesc cu ei și au multe lucruri proaspete de împărtășit“, spune ea.

La Humanitas, studenții organizează ateliere despre orice, de la artă stradală la breakdance din scaunele cu rotile și până la instrucțiuni de folosire a unei tablete. Unul a organizat un turneu de fotbal pe Xbox, în sala de mese, în timp ce un altul s-a luat la întrecere cu un rezident pe un scuter pentru mobilitate și apoi a încărcat materialul video pe YouTube. Stoffer, care este un bucătar iscusit, strecoară preparate necunoscute în meniu, iar unele, cum ar fi humusul, devin preparate constante. Rezidenții mai în vârstă au învățat chiar și câteva jocuri de băut, iar un bărbat trecut de ∧· de ani este acum atât de bun la jocul beer-pong, încât toată lumea îl vrea în echipă.

Oriunde te uiți în centrul Humanitas, vezi că prietenia înflorește între generații. Cina de duminică din sala principală este plină de veselie, presărată frecvent cu zgomotul palmelor bătute între tineri și bătrâni, în semn că sunt de acord unii cu alții. Doi cântăreți la acordeon cântă melodii clasice, cum ar fi „The More We Get Together“, în timp ce Stoffer se plimbă printre mese, oferind bucăți de brânză făcută de el,

pălăvrăgind și flirtând în tot acest timp. Când și-a organizat prima petrecere aniversară la Humanitas, chiar și unii dintre rezidenții cei mai retrași au venit. În prezent, prietenul său cel mai apropiat de aici este Harry Ter Braak, un fost frizer de 90 de ani, cu părul alb, îngrijit, și cu un zâmbet strengăresc. Îi găsești adesea gătind împreună în bucătăria comună sau stând la taclale la câteva beri. Ter Braak este fermecător, mereu pe punctul de a spune o glumă sau de a râde în joacă pe seama cuiva. „Vorbim despre fete și despre viață, în general“, spune Stoffer. „Îmi petrec timpul cu Harry ca și cum mi l-aș petrece cu un tip de vârsta mea.“

Marty Weulink cunoaște sentimentul. Locuiește într-un apartament înțesat de cărucioarele de epocă pentru păpuși pe care le restaurează ca hobby. Totul, de la abajur și husa pentru iPad până la vaza cu trandafiri și ținuta ei, este roșu, culoarea ei preferată. Un moment special al zilei sale este atunci când Sores Duman, student la telecomunicații, trece pentru a schimba o vorbă cu ea. Cu pălăria lui cu bor mic, plete negre și buclate și un colier de os, tânărul de 27 de ani ar putea fi un cântăreț ambulant care caută un pat unde să-și petreacă noaptea. „L-am adoptat pe Sores pentru că arată ca un câine bătut care are nevoie de o masă bună“, râde Weulink, care are 91 de ani. La începutul prieteniei lor, ea a ieșit pe scuterul ei pentru a-i cumpăra mâncarea lui preferată – pui și orez – de la un restaurant local de unde poți lua mâncare la pachet.

Acum, ea învață despre originile lui kurde din online. Când trec pe la apartamentul ei, cei doi stau la povești, bând ceai, râzând la glume înțelese doar de ei, împingându-se unul pe altul jucăuș. „Ne înțelegem foarte bine“, spune Duman. Weulink zâmbește fericită și îi face cu ochiul. „Nu sunt conștientă de vârsta pe care o am când sunt cu Sores“, spune ea. „Stăm, mâncăm, și ne distrăm – e ca și cum ai vorbi pur și simplu cu cineva cu care îți place să vorbești.“

Ideea aducerii studenților a funcționat atât de bine, încât Humanitas elaborează întotdeauna noi modalități de a atrage mai mulți tineri. Membrii de vârstă mijlocie ai unui club local de biliard utilizează acum mesele de aici și se alătură activităților și sărbătorilor din azil. Copiii de la o grădiniță din apropiere vin să se joace, să deseneze și să cânte împreună cu rezidenții, iar bucătarii stagiari de la o școală culinară gătesc mâncăruri tradiționale olandeze cu rezidenții din secția destinată celor cu demență. Un program mai recent pune împreună adolescenții din familii sărace cu o „bunică“ din azil. Un cerc virtuos a luat amploare: socializarea între generații îi face pe rezidenți mai fericiți, ceea ce ajută la atragerea mai multor tineri la Humanitas și, astfel, cercul continuă.

Și studenții beneficiază de toată această socializare între generații. Ritmul mai lent de la Humanitas îi ajută să-și regândească viteza propriei vieți. „În lumea de afară, oamenii își doresc să facă lucrurile cât mai

repede posibil, dar aici intri pe ușa din față și totul încetinește – chiar și liftul“, spune Stoffer. „Aici, dacă cineva te întreabă cum ți-a fost ziua, chiar vrea să știe, și îmi place asta. M-a învățat să nu mă mai grăbesc prin propria mea viață și să acord mai multă atenție lucrurilor mici.“ O altă studentă, Sharmain Thenu, este luată cu asalt de sfaturi romantice din partea rezidentelor de sex feminin, care o îndeamnă să nu se grăbească să se căsătorească. „Să fiu în jurul femeilor mai în vârstă mă învață să mă pun pe mine pe primul loc“, spune ea.

Desigur, nu totul este lapte și miere la Humanitas. Studenții uneori bombăne atunci când vecinii lor cu auzul mai slab ridică volumul televizoarelor. Cu toate acestea, nimeni nu vrea să transforme iar azilul într-un buncăr al vârstnicilor. Dimpotrivă, rezidenții mai în vârstă iubesc suflul energiei tinerești. Adesea se trezesc pentru micul dejun exact când studenții se întorc după o noapte petrecută în oraș. Dacă cineva este văzut că aduce acasă un nou partener, toată lumea din clădire află până la prânz. „Adoră să bârfească“, spune Stoffer. „Noi aducem lumea exterioară în azil și le oferim povești pe care le pot împărtăși între ei și cu familiile lor.“ Ter Braak îmi spune că acest lucru reprezintă o schimbare bine-venită a discuțiilor standard din azil despre medicamente, dureri și programări medicale. „Aducerea tinerilor să locuiască aici a fost cea mai bună decizie luată vreodată“, spune el.

Înclin să fiu de acord. Aproape orice alt azil pe care l-am vizitat până acum m-a deprimat la maximum – tăcerea grea, singurătatea, mirosul, veselia forțată, numărarea zilelor până la moarte. Humanitas nu este o stațiune de vacanță. Nu toți rezidenții sunt capabili – sau dispuși – să socializeze cu studenții. Și aici există suferință și singurătate, și există și moarte. Dar atmosfera generală nu este apăsătoare, ci optimistă. Ajută și faptul că azilul este bine organizat. În spațiile comune sunt podele din lemn, candelabre și scaune moderne, precum și aparate de cafea de calitate și platouri cu biscuiți. O cameră este amenajată astfel încât să arate ca un bar tradițional olandez, alta ca o scenă de plajă. Rezidenții pot petrece timp pe terasa de pe acoperiș sau pot pretinde că merg pe bicicletă prin Amsterdam sau Paris, cu bicicleta din sala de sport, dotată cu o funcție care proiectează o realitate virtuală. Băile sunt curate și pe coridoare nu se simte niciun pic din mirosul clasic de azil. Dar ceea ce menține cu adevărat buna dispoziție aici este amestecul dintre generații. Îmi pot imagina cu ușurință că mi-ar plăcea să locuiesc aici – fie la 20 de ani, fie la 80.

~

Punerea la un loc a persoanelor cu vârste diferite poate fi cel mai bun antidot pentru discriminarea pe motive de vârstă. Când generațiile socializează, persoanele în vârstă sunt forțate să regândească presupunerea lenește că „tinerii din ziua de azi au tot ceea

ce își doresc“, în timp ce tinerii văd că nu „toți bătrânii sunt la fel“. Toată lumea află că îmbătrânirea are o mulțime de avantaje și că oamenii aspiră cam la aceleași lucruri pe tot parcursul vieții: relații solide, sănătate, învățare, distracție, muncă plină de sens, independență, respect față de sine, ajutarea altora. Cercetările arată că avem mai puține idei preconcepute legate de vârstnici când este vorba de persoane pe care le cunoaștem personal[129], iar în urma unui studiu important din Australia s-a constatat că pe măsură ce persoanele mai tinere au un contact mai mare cu cele mai în vârstă, pe atât sunt mai favorabile atitudinile lor față de îmbătrânire și de vârstnici.[130] „Separarea este cea care favorizează stereotipurile și discriminarea“, spune Ashton Applewhite, organizatorul de campanii antidiscriminare față de persoane în vârstă. „Este o ordine naturală a lucrurilor ca toate vârstele să se strângă laolaltă: la fel cum locurile cu diferite rase care trăiesc împreună sunt mai puțin susceptibile de a fi rasiste, orice loc în care este o combinație de vârste diferite va fi mai puțin discriminatoriu față de vârstnici.“

Acest lucru poate fi văzut în acțiune la Humanitas. Fiecare student îmi împărtășește aceeași poveste, că ajunge aici plin de idei preconcepute legate de îmbătrânire și apoi învață să îmbrățișeze îmbătrânirea și pe cei care au avut parte de ea mai devreme decât ei. „Obișnuiam să mă uit la persoanele mai în vârstă, să văd limite și să simt milă, dar acum văd posibilități -

pentru că știu că acestea pot face multe lucruri și că nu își doresc să aibă parte de milă“, spune Duman. „Acum simt că este posibil să duc o viață bună până la sfârșit.“

Avantajele socializării între generații pot să îi transforme și pe discriminatorii cei mai înrăiți. Un exemplu este Tom Kamber. Voinic, cu un început de chelie și gregar, bărbatul de 50 de ani și-a petrecut o parte din viață, de la adolescență și până la aproape 30 de ani, făcând campanii pentru persoanele fără adăpost și lucrând în domeniul locuințelor sociale. Dar, în ciuda CV-ului său nobil, era, la fel ca mine, un reprezentant cu acte în regulă al discriminării față de bătrâni. „Mă gândeam la mine ca la un tip care vrea să ajute oamenii, dar când era vorba de seniori, eram un pic cam nesimțit“, spune el. „Aveam pur și simplu un sentiment de ușoară iritare față de cei în vârstă, pentru că mergeau prea încet pe trotuar sau pentru că erau țâfnoși și arțăgoși și nu voiam să îmi pierd vremea socializând cu ei.“

Crescut în ceea ce el numește „un fel de familie macho“, Kamber și-a clădit identitatea în jurul forței fizice. Îi place să meargă cu bicicleta, să navigheze și să danseze și se temea că înaintarea în vârstă avea să îi răpească toate aceste lucruri. „Presupuneam că îmbătrânirea va fi urâtă și că voi ajunge la un moment în care nu voi mai fi relevant pentru lume, nimănui nu îi va mai păsa de mine și nu voi mai fi puternic sau atractiv din punct de vedere fizic, și

nimeni nu își va mai dori să fie în preajma mea“, spune el.

Prima contestare a acelei temeri a avut loc atunci când Kamber i-a oferit lecții private de folosire a computerului unei femei de 85 de ani, pe nume Pearl. La început, ignoranța ei i-a confirmat cât se poate de clar cele mai grave suspiciuni legate de îmbătrânire. „Când am rugat-o să-și îndrepte mouse-ul pe ceva de pe ecran, l-a ridicat cu mâna și l-a îndreptat spre ce trebuia“, spune el râzând. Dar s-a dovedit că Pearl a învățat foarte repede. Când a menționat că cei mai buni ani ai vieții ei au început după ce a împlinit 70 de ani, Kamber, care avea 35 de ani la acea vreme, a fost cât se poate de uimit. S-a minunat de îndrăzneala și de setea ei pentru experiențe noi. „A fost o revelație totală - pentru mine“, spune el. „Am crezut întotdeauna că oamenii în vârstă se mută în Florida doar pentru a juca bingo sau golf.“

Inspirat de Pearl, Kamber a fondat Senior Planet, organizația nonprofit cu profil tehnologic despre care am vorbit mai devreme. Făcând asta, socializarea între generații a devenit o parte din rutina sa zilnică, dar, cu toate acestea, ideile lui preconcepute erau încă puternice. „Trebuie să recunosc că în primii ani am continuat să mă gândesc la persoanele mai în vârstă ca la «ceilalți»“, spune el. „Reprezentau o categorie pe care puteam să o ajut, dar nu cu care să mă identific. Nu îi priveam cu superioritate, dar pur și simplu nu aveam

cine știe ce conexiune. Îi priveam ca pe niște clienți.“

Apoi, petrecerea timpului împreună cu alte generații și-a produs efectele. Ascultând persoanele în vârstă spunându-și poveștile, urmărindu-i cum au cunoscut triumful și - dezastrul și tratând acești doi impostori în același la fel, în cele din urmă, i-a îndepărtat lui Kamber definitiv ideile preconcepute legate de bătrâni. Acum are prieteni apropiați mai în vârstă decât părinții săi, cu unii dintre ei mergând chiar să petreacă în cluburile latino din Manhattan.

La fel ca studenții de la Humanitas, Kamber a urmat un traseu pe care toți ceilalți am face bine să îl urmăm: trecerea de la teama și groaza de îmbătrânire la genul de înțelegere și de optimism care te ajută să iei lucrurile așa cum sunt, cu bune și cu rele. Acum se poate imagina o persoană în vârstă fără să simtă cum i se strânge stomacul. Se așteaptă să continue cu ciclismul, navigația și dansul timp de încă alte câteva decenii – și se mulțumește cu gândul că atunci când corpul va începe să îi slăbească, vor exista alte compensații.

„Nu numai că acum mă simt mai puțin îngrijorat de faptul că îmbătrânesc, dar și aștept cu nerăbdare să se întâmple“, spune el. „Nu este ceva în genul: «Hai, să înceapă odată, nu mai vreau să mai am 50 de ani!», dar aștept cu nerăbdare o stare de spirit în care să trăiesc momentul și să mă simt bine în propria piele, încetinirea lucrurilor într-un mod bun, o anumită pace și calmitate și un

sentiment de împlinire, de a nu mai fi atât de stresat în legătură cu ceea ce nu am făcut sau ceea ce cred ceilalți despre mine."

~

Nu trebuie să dormi, să lucrezi sau să studiezi sub același acoperiș pentru a beneficia de avantajele statului la comun cu alte generații. Chiar și simpla socializare te poate ajuta. Înapoi în Varșovia, la petrecerea din parcul Wilanów, petrecărețiii de diferite vârste sunt înghesuiți în jurul ringului de dans, vorbind în jurul cocktailurilor de căpșuni și bolurilor de cartofi prăjiți. Îi zăresc chipul lui Eryk Mroczek, cu ochelarii lui caracteristici Jack Nicholson, ridicând paharul și îndemnând un grup la un toast gălăgios. Mă alătur lor.

Benjamin Diamoutene, un dansator blând de *street dance*, cu cioc, în vârstă de 25 de ani, îmi spune că el și Mroczek sunt prieteni la cataramă încă de când s-au cunoscut, cu doi ani în urmă, la un alt eveniment de dans, unde participau oameni din diferite generații, organizat de Paulina Braun. Ca niște tovarăși de băută experimentați, își amintesc de chefuri din trecut și se tachinează reciproc fără milă. Noaptea trecută au mers în club - pentru a sărbători cea de-a 80-a aniversare a lui Mroczek. „Este un petrecăreț înnăscut", spune Diamoutene. „Când am plecat de la club, la 3:00 dimineața, l-am lăsat dansând și flirtând cu femeile." Mroczek dă din cap, zâmbește și apoi adoptă o figură de milă simulată. „Îmi pare rău, știu că ți-e greu să

accepți că dintre noi doi, eu sunt dansatorul mai bun“, spune el. Perechea izbucnește în hohote.

Pe măsură ce sosesc mai multe cocktailuri, Mroczek își scoate telefonul pentru a-i răspunde unui amic de 50 de ani care se află pe drum spre petrecere. Îi oferă indicații și apoi închide cu un rânjet triumfător. „Va fi aici curând – și aduce și două femei cu el!“

Diamoutene zâmbește îngăduitor și apoi îmi spune că viața din lumea celor de diferite generații a lui Braun nu este o petrecere nesfârșită: există și lacrimi. Cu câteva luni în urmă, a ieșit în Varșovia să danseze cu o prietenă de 67 de ani, numită Basia. Câteva zile mai târziu ea nu mai era printre ei. „O multime de oameni de vârsta mea nu se gândesc niciodată cu adevărat la moarte, dar pentru cei cu prieteni în vârstă, lucrurile sunt diferite“, spune el. „Îți dai seama că, ori de câte ori vezi o persoană sau dansezi cu ea, ar putea fi ultima oară.“

Mai devreme am văzut cum o conștientizare a morții ne poate ambiționa să profităm cât mai mult de timpul pe care îl mai avem pe pământ. Acesta este un efect secundar binevenit al îmbătrânirii, care nu trebuie să fie legat exclusiv de bătrânețe. La urma urmei, moartea nu este un lucru îndepărtat, neplăcut, care li se întâmplă numai bătrânilor. Este o parte naturală a vieții care i se poate întâmpla oricui, în orice moment.

Spre surprinderea sa, Diamoutene constată că, văzând cum prietenii mai în vârstă ajung la sfârșitul vieții, îl face mai puțin îngrijorat

cu privire la îmbătrânire. „Evident, este foarte trist când cineva moare, dar îți amintește și cât de norocos ești să fii în viață“, spune el. „Gândindu-mă că o să mor într-o zi nu mă face să mă îngrijorez mai mult din cauza îmbătrânirii: mă face să vreau să-mi trăiesc viața la maximum.“

Iată un alt beneficiu surprinzător al îmbătrânirii populației: moartea ocupă un loc mai proeminent pe radarul cultural. În Japonia, librăriile au acum secțiuni „shukatsu“* separate, dedicate meditației și planificării legate de sfârșitul vieții, iar producătorii de sicrie din țară promovează oferte de tip „încearcă-înainte-să-cumperi“ - pentru a declanșa conversații despre moarte. Cititorii englezi savurează cărți cu titluri precum *Death: A Graveside Companion*, *The Chick and the Dead*, *Confessions of a Funeral Director* și *From Here to Eternity: Travelling the World to Find Good Death*. Peste tot, oamenii urmăresc show-uri YouTube precum *Ask a Mortician*, se înscriu în comunități online cum ar fi Order of the Good Death și participă la Death Cafés - pentru a vorbi despre mortalitate la o cafea și o prăjitură. Acum e posibil chiar să angajezi un „ghid“ pentru sfârșitul vieții, - pentru a te ajuta să îți planifici ieșirea finală.

Ca să văd dacă o confruntare cu moartea are același efect asupra mea ca și în cazul lui Diamoutene, descarc o aplicație numită WeCroak. Îmi trimite pe smartphone, la intervale aleatorii, un mesaj care spune: „Nu uita, o să mori.“ Apoi glisez spre stânga și

sunt direcționat la o pagină cu citate despre moarte ale unor gânditori și scriitori variind de la Lao Tzu și Pablo Neruda la Henry David Thoreau și Margaret Atwood. Primul citat în cazul meu este de la filozoful Martin Heidegger: „Dacă îi fac loc morții în viața mea, o accept și o înfrunt fără ocolișuri, mă voi elibera de neliniștea morții și de micimea vieții – și numai atunci voi fi liber să devin eu însumi.“ Chestii adânci care să-ți dea de gândit în timp ce servești micul dejun.

Nu credeam că îmi va plăcea aplicația, dar îmi place. Îți amintește de moarte într-un mod mai degrabă jucăuș decât morbid. Uneori notificările primite pe telefon pot fi ușor iritante, precum a mia actualizare de software de la Adobe Reader. Dar de multe ori invitația de a mă opri din ceea ce fac și de a reflecta la imaginea de ansamblu mă binedispune. Deunăzi, am primit pe telefon o notificare de la WeCroak în timp ce mă chinuiam să citesc scrisul de pe un meniu de restaurant – și revoltându-mă tăcut împotriva ochilor mei îmbătrâniți. Am glisat la stânga și m-a întâmpinat un citat despre înțelepciunea de a nu te enerva din cauza unor lucruri insignifiante. A funcționat. Dintr-odată, vederea mea slăbită mi s-a părut o îngrijorare trivială, care nu trebuia să-mi distrugă seara. Am rugat-o pe o tânără chelneriță să îmi prezinte meniul, apoi mi-am savurat masa.

Dacă o să mai folosesc WeCroak și peste 10 sau 20 de ani, asta este cu totul altceva. Cu cât îmbătrânim mai mult, cu atât ne trebuie

mai puține mementouri că moartea ne așteaptă după colț. Alertele de genul *memento mori* sunt mai utile – și binevenite – în anii noștri de tinerețe, motiv - pentru care majoritatea utilizatorilor WeCroak au sub 35 de ani. Dar, pentru moment, aplicația este încă pe telefonul meu.

O modalitate de a beneficia de același lucru pe care îl presupune WeCroak, dar fără un smartphone, este să te gândești la tine ca la o „persoană în vârstă în curs de formare“. La prima vedere, expresia, inventată de medicul geriatric Joanne Lynn, pare ciudată, chiar și puțin siropoasă, dar apoi îți dai seama că descrie perfect un salt conceptual binevenit. Ne amintește că viața este o călătorie lungă, cu multe etape, care se va sfârși la un moment dat – dacă vom fi norocoși – cu o vârstă înaintată nuanțată și că îmbătrânirea și moartea sunt lucruri prin care toți trecem. Distruge acea barieră dintre sinele nostru prezent și cel viitor, făcând să ne fie mai ușor să acceptăm cine suntem la orice vârstă. „Dacă nu știm cine vom fi, nu putem ști cine suntem“, scria Simone de Beauvoir. „Hai să ne recunoaștem în acest bătrân sau în acea bătrână... Trebuie să o facem dacă vrem să ne asumăm întreaga stare umană.“ Applewhite este de acord. „Să ne considerăm o persoană în vârstă în curs de formare subminează rușinea și ura de sine“, spune ea. „Ne ajută să ne descoperim total – plini de viață, dar nu veșnici – indiferent de momentul vieții în care facem acest salt.“

Mi se pare perfect logic. Să mă percep ca un bătrân în curs de formare mă face să mă gândesc mai mult la viața mea în trecut, prezent și viitor. Cum am ajuns unde sunt azi? Ce este important pentru mine chiar acum? Unde vreau să merg de aici? Confruntarea cu aceste întrebări face ca perspectiva de a fi cu adevărat o persoană în vârstă să fie mai puțin înfricoșătoare.

Gândindu-ne la noi ca la niște bătrâni în curs de formare poate, de asemenea, să ajute în lupta împotriva ideilor preconcepute legate de îmbătrânire, în general. „Anulează *alteritatea* care alimentează toate prejudecățile“, spune Applewhite. „Face loc empatiei. Face să fie mai ușor să ne gândim critic la ce înseamnă vârsta în această societate și să ne împotrivim structurilor sociale discriminatorii și credințelor eronate care încearcă să ne modeleze îmbătrânirea.“

~

Este mai ușor să te pregătești pentru îmbătrânire atunci când îți petreci timpul cu oameni mai în vârstă decât tine – și tendința în creștere a mai multor generații de a se strânge laolaltă face ca acest lucru să fie mai la îndemână. Acest fapt se datorează în parte dificultăților economice. Pentru a economisi banii de chirie, mai mulți adulți tineri se întorc în casa părintească. Desigur, acest lucru poate fi un coșmar, dar mulți descoperă că aducerea laolaltă a generații diferite funcționează bine. În aceste zile, generații diferite ale aceleiași familii își

petrec sărbătorile împreună mai mult ca oricând altcândva și atât de multe femei singure concentrate pe carieră călătoresc acum cu nepoatele și nepoții, încât industria a inventat un termen pentru ele: „PANK“**, care înseamnă mătuși care au cariere, dar nu au copii.

Este de ajutor faptul că generațiile au mai multe în comun acum. Când eram eu tânăr, tatăl meu părea să trăiască într-o galaxie la mii de ani-lumină distanță: ne îmbrăcam diferit, ascultam stiluri diferite de muzică, urmăream emisiuni TV diferite. Deși diferența dintre mine și fiul meu este aceeași, de 30 de ani, avem mult mai multe în comun din punct de vedere cultural. Facem sport împreună, ascultăm aceleași trupe pe Spotify și amândoi adorăm să ne uităm la *Breaking Bad*. Folosim un argou similar și nu ne putem lipsi de telefoanele noastre iPhone. Chiar și garderoba noastră seamănă suficient pentru a împărți haine și pantofi. Nu e de mirare că astăzi copiii sunt mai fericiți să își petreacă timpul împreună cu părinții lor decât în trecut: aducem mult mai puțin a niște extratereștri stânjenitori de pe Planeta Ciudaților.

Peste tot, zidurile culturale dintre generații încep să se prăbușească. Trupe din trecut, de la U2 și Kiss până la Rolling Stones și Earth, Wind and Fire, organizează concerte - pentru mulțimi de toate vârstele. În anii ’70, vârsta medie a unei vedete cap de afiș la festivalul Glastonbury era de 25 de ani; astăzi este de 41 de ani. Burt Bacharach a

ajuns pe faimoasa scenă Pyramid la vârsta de 87 de ani. Același lucru este valabil - pentru filme și televiziune. *Star Wars* și *Stranger Things* au atras atenția publicului format din toate generațiile. Vechiul strigăt de luptă din anii '60 – „Să nu ai încredere în nimeni peste 30 de ani!" – acum pare a fi în contratimp cu vremurile. În ultimii ani, și în ciuda avertismentelor potrivit cărora îmbătrânirea este otrava de la urnele de vot, alegătorii tineri din Vest au căzut la picioarele politicienilor nonconformiști trecuți bine de 60 de ani: Bernie Sanders în Statele Unite, Jeremy Corbyn în Marea Britanie, Jean-Luc Mélenchon în Franța, Beppe Grillo în Italia.

Chiar și definiția pentru expresia „la modă" devine tot mai puțin legată de vârstă. În trecut, să fii mai în vârstă însemna să fii demodat. La modă și tânăr erau două fețe ale aceleiași monede. Astăzi, este din ce în ce mai puțin cazul. Toți acei formatori de opinie de pe segmentul *lifestyle* care fac furori pe internet la 50, 60 de ani și peste sunt veneraţi de oameni de toate vârstele. Pe Instagram, cel mai mare grup de abonați - pentru Gray Fox este format din tineri în vârstă de 25–34 ani. În 2017, cea mai tânără persoană de pe lista site-ului Trending Top Most cu cele mai la modă 10 persoane din lume avea 35 de ani, cea mai în vârstă 77.

Sau uită-te cum Jungle Boogie, o petrecere-omagiu adusă lui Sir David Attenborough, ia cu asalt campusurile universitare din Marea Britanie. Episoadele din *Blue Planet*,

documentarul inovator despre natură al nonagenarului, rulează pe ecrane în spatele DJ-ului și fragmente cu vocea lui sunt incluse în piese. Petrecăreții își fac selfie-uri cu siluete de carton în mărime naturală ale legendei de televiziune și poartă măști cu chipul său, în timp ce dansează pe un mix de stiluri: house, soul, funk și disco. „El este un fel de simbol în rândul studenților“, spune Louis Jadwat, studentul în vârstă de 25 de ani care organizează petrecerea. „Este foarte popular.“ Și nu doar printre studenți: și persoane de 30 și de 40 de ani vin.

Pe măsură ce generațiile găsesc tot mai multe lucruri în comun, proiectele precum cazarea studenților de la Humanitas se înmulțesc. Berlinul găzduiește acum primul proiect de cazare cu oameni de peste tot din lume, aparținând comunității LGBT și care fac parte din generații diferite, în care pensionarii homosexuali, cândva persecutați de naziști, locuiesc alături de mileniali profesioniști în domeniul IT. În Statele Unite, districtul San Diego găzduiește o sesiune anuală de jocuri în care concurează diferite generații, unde copiii și seniorii participă la diferite jocuri, de la frisbee până la hochei pe teren. Peste tot, școlile aduc vârstnici în clasă drept mentori și parteneri de joacă. Azilurile din Marea Britanie desfășoară acum programul Pimp My Zimmer, în care copiii îi ajută pe rezidenți să-și personalizeze cadrele de mers cu zorzoane, sfoară, huse tricotate, fulare de suporteri și flori.

Peste tot în lume, orașele înființează terenuri de joacă astfel încât persoane de toate vârstele să se poată distra și face sport împreună. Când vizitez un astfel de loc de joacă din Barcelona, întâlnesc trei generații din familia Ferrer. Cei doi copii urcă și coboară barele de cățărat pretinzând că sunt personaje din filmul *The Avengers*. Mama lor pedalează pe o bicicletă fixată în pământ. Oriol, bunicul, se antrenează pe un aparat eliptic. „Dacă ar fi fost ca în trecut, aș fi stat pe o bancă și mi-aș fi privit nepoții“, spune el. „Dar acum ne jucăm împreună.“

Găsim același amestec de generații și în mediul online. Persoane de toate vârstele stau în fața monitoarelor și se pregătesc de luptă pentru orice, de la Bridge, Scrabble și șah la Halo, poker și *Call of Duty*. Shirley Curry încă își mai petrece timpul cu vechiul ei grup de matlasat, unde nimeni nu știe diferența dintre Skype și Skyrim, dar toate orele petrecute online au făcut-o confidenta multor fani tineri, dintre care unii îi sunt acum prieteni. Face schimb în mod regulat de scrisori scrise de mână cu un student și prin intermediul videochatului ține legătura cu un tânăr care o ajută să-și șlefuiască îndemânarea la un joc online ce presupune jocuri de rol. Acum plănuiește o excursie pe Coasta de Vest pentru a se întâlni cu cea mai bună prietenă amatoare de jocuri. Când o întreb de vârsta femeii, Curry e consternată. „Chiar nu știu, să fiu cinstită, în jur de 35–40, poate“, spune ea. „Ne vedem tot timpul pe Skype și vreau neapărat să o întâlnesc pentru că eu cred că ne-am

înțelege de minune. Să ai prieteni de vârste diferite îți lărgește perspectiva asupra vieții și învăț de la ei la fel de multe câte ar putea ei învăța de la mine.“

Cea mai bună modalitate de a construi înțelegere între generații este de a-i face pe copii să stea pe lângă persoanele în vârstă cât mai devreme posibil. Un exemplu bun din acest punct de vedere este creșa care se află pe terenul Nightingale House, azilul din Londra despre care am vorbit mai devreme. Copiii de trei și patru ani au contact în permanență cu rezidenții vârstnici. Servesc ceaiul împreună și împărtășesc sesiuni interactive de povestiri. Mulți dintre preșcolari provin din familii care percep această formă de socializare ca pe o modalitate de a compensa bunicii absenți. Când trec pe acolo, o duzină de copii și rezidenți savurează suc de struguri și cântă melodii pentru a sărbători Havdalah, o ceremonie evreiască. Martha, care are trei ani, se duce întotdeauna direct la Anna, care are peste 90 de ani. Astăzi, cele două vorbesc despre o vizită viitoare la coafor. „Părul meu e din ce în ce mai lung“, spune Martha. „Ai un păr minunat“, spune Anna, mângâindu-i pletele blonde încâlcite și adăugând, ca pentru sine: „Nu te-ai gândi că sunt 90 de ani între noi.“

Anna o întreabă apoi pe Martha ce este cu vopseaua verde de pe blugii ei. „Am pictat de dimineață“, spune ea. „Dar nu e verde, e albastră.“ Anna râde. „Of, ochii mei, bată-i vina.“ Martha îi aruncă o privire dulce și

înțelegătoare și apoi se întoarce spre mine ca să-mi explice. „Uneori, oamenii nu văd bine când sunt mai în vârstă“, spune ea, punând o mână pe Anna.

Judith Ish-Horowicz coordonează sesiunile cu persoanedin diferite generații și este uimită de cât de repede conștientizează limitele rezidenților chiar și cei mai mici copii. Își aduc aminte de cine are dureri ale membrelor, cine are probleme cu auzul sau cu statul în picioare, cine moțăie uneori în mijlocul unui joc. În loc să-i ridiculizeze sau să se ferească de ei, iau totul ca atare și își oferă ajutorul – antidotul perfect, sub formă de două etape, pentru discriminările față de vârstnici. „Ei învață că nu sunt buricul pământului și că oamenii sunt diferiți la orice vârstă“, spune Ish-Horowicz. „Timpul aici le oferă o viziune asupra viitorului, un sentiment că îmbătrânirea este o parte naturală a călătoriei vieții și ei răspund cu multă empatie și intuiție.“

Este timpul pentru o atenționare. Studiile arată că discriminarea pe motive de vârstă dispare mult mai repede atunci când se întâlnesc persoane de generații diferite, dar între patru ochi. În grupuri durează mai mult. Acest lucru înseamnă că nu putem arunca împreună persoane de diferite vârste, sperând că totul va fi bine: trebuie să supervizăm, să călăuzim și să stabilim reguli de bază – în caz contrar, chiar și cele mai bine stabilite scheme pot merge prost.

Babayagas House din Montreuil, partea estică a Parisului, este un exemplu care

poate reprezenta un avertisment. Înființată ca un azil pentru femei de peste 60 de ani cu o concepție de viață etică, a apărut pe scenă într-un amalgam de retorică superioară, promițând să redefinească viața la comun și îmbătrânirea în sine. La fel ca la Humanitas, mai multe camere au fost rezervate pentru tineri. Dar acum, două decenii mai târziu, s-a ales praful de acel vis. Când mă duc să particip la reînnoirea contractului de închiriere de către primar, atmosfera este încărcată și puțin posacă. Nu mulți rezidenți s-au prezentat la prânzul de celebrare și toată lumea se plânge de lipsa dorinței de a petrece timpul în comun. O plângere recurentă este că tinerii rezidenți, care trăiesc într-o aripă separată, la parter, comunică doar între ei. „E ca și cum am trăi pe alte planete“, spune una dintre femeile mai în vârstă. Humanitas evită această problemă făcând două lucruri pe care Babayagas nu le-a făcut: îi cazează pe studenți în diferite părți ale clădirii și îi obligă să-și petreacă timpul interacționând cu rezidenții vârstnici. După cum spune Gea Sijpkes, directorul azilului: „Divizăm grupurile astfel încât rezidenții să se poată întâlni.“

Se menține oare același principiu și la locul de muncă? Poți pune pariu.

~

Studiu după studiu sugerează că spargerea *buncărelor de vârstă* este bună ca idee generală. Cercetătorii de la Lancaster University Management School din Marea

Britanie au descoperit că filialele McDonald's cu un personal alcătuit doar din lucrători mai tineri sau doar mai în vârstă înregistrează o satisfacție în rândul clienților cu 20% mai mare.[131] Alte studii au arătat că, în realitate, cooperarea este la cel mai înalt nivel în echipe cu o varietate de vârste.[132] Angajații mai în vârstă au printre atuuri faptul că sunt mai agili din punct de vedere social și mai productivi în a scoate ce e mai bun din ceilalți. După cum afirmă Haig Nalbantian, partener senior la firma de consultanță Mercer: „Se pare că, de fapt, contribuția lucrătorilor în vârstă se materializează în creșterea productivității celor din jurul lor."

Deutsche Bank constată că aducerea laolaltă a generații diferite echilibrează punctele forte și slăbiciunile fiecăreia. „În cadrul activităților operaționale, angajații mai în vârstă pot fi mai înceți, dar compensează cu o experiență mai mare și prin mai puține greșeli comise, deci, per total, nu sunt mai puțin productivi", spune Gernot Sendowski, șeful departamentului - pentru diversitate al băncii. „Dacă am avea echipe doar cu oameni mai în vârstă, ar fi prea încete; dacă am avea echipe doar cu tineri, ar fi prea multe greșeli și o experiență insuficientă. Cele mai bune echipe au o combinație de vârste."

În orice afacere, experiența, răbdarea și orientarea asupra imaginii de ansamblu ale angajaților mai în vârstă se pot armoniza perfect cu energia contagioasă a celor mai tineri. Cu alte cuvinte, revoluția longevității

ne poate oferi exact factorul de care are nevoie economia globală: o combinație dintre cei care se mișcă repede și fac lucrurile să izbucnească și cei care se mișcă mai lent și se întreabă în ce fel ar trebui făcute să izbucnească sau, în primul rând, dacă lucrurile ar trebui făcute să izbucnească.

Poți vedea acest yin și yang în acțiune la Humanitas, unde Stoffer lucrează cu doi rezidenți pentru a-și construi afacerea cu ferma urbană. Ans, care este trecută de 80 de ani, contribuie cu sugestii de design. Ter Braak a ajutat la plantarea grădinii hidroponice și acum oferă o mână de ajutor cu vânzarea. „Patrick are o experiență limitată în afaceri, așa că îl ajut să planifice și să încheie tranzacții“, spune el. „La întâlniri, eu vorbesc și deschid negocierile și apoi îi dau cuvântul lui Patrick.“ Toți trei au apărut împreună pe scenă la o conferință TEDx.

~

Pe măsură ce revoluția longevității continuă, transferul cunoștințelor către generațiile viitoare va deveni esențial la fiecare loc de muncă. Totuși, mentoratul nu este întotdeauna ușor de pus în practică în organizații mari, complexe. Orice, de la programele de lucru la politicile firmei și până la birocrație, îi poate împiedica pe angajați să se bucure de o relație ca între Stoffer și Ter Braak. O soluție: programe formale de mentorat.

Programe în care bătrâni îndrumă tineri apar în companii din toate domeniile de activitate, inclusiv Boeing, Time Warner, Caterpillar, Intel, KPMG și Dow Chemicals. Mulți dintre agenții de asigurări de la Work At Home Vintage Experts (WAHVE) își instruiesc colegii mai tineri, iar Scripps Health a mers chiar mai departe, creând un job cu totul nou: soră medicală-mentor. Daimler, un producător german de mașini, își cheamă înapoi pensionarii pentru a-i învăța meserie pe tinerii manageri, iar John Deere face același lucru pentru a-i ajuta pe angajații actuali să dezvolte software pentru utilajele agricole.

Transmiterea experienței nu este singurul beneficiu al mentoratului formal. Cu câțiva ani în urmă, Skanska, o companie globală de construcții, a decis că transferul de cunoștințe între cele cinci generații de salariați pe care îi avea era prea mic. Astăzi, sute de angajați ai firmei sunt înscriși într-un program de mentorat care a stimulat cultura de lucru. Nu numai că în prezent cunoștințele sunt împărtășite mai mult ca niciodată, dar colaborarea, inovația și analizarea riscurilor s-au îmbunătățit toate. Mentorii ajută la identificarea angajaților demni de o promovare rapidă, iar moralul și păstrarea personalului sunt la cote mari în întreaga companie. „Oamenii se simt mai apreciați acum“, spune Israil Bryan, șeful departamentului pentru diversitate de la Skanska. „Au sentimentul că au un scop suplimentar deoarece nu se mai rezumă totul doar la proiectul la care lucrează, ci și

la dezvoltarea următoarei generații.“ Petrecându-mi o după-amiază la sediul companiei din afara Londrei și discutând cu participanții la programul de mentorat, dezvolt o invidie serioasă cu privire la mentorat. Plec de acolo dorindu-mi să fi făcut pereche cu un jurnalist experimentat la începutul carierei mele.

Desigur, și muncitorii mai în vârstă pot învăța de la cei mai tineri. Inițiat de General Electric în anii ’90, „mentoratul invers“ este acum îmbrățișat de companii de la Target și Microsoft la Cisco și Ernst & Young. BBC a lansat recent o schemă pentru angajați de 20 de ani care să-i ajute pe managerii seniori să înțeleagă cum gândesc și ce simt audiențele mai tinere. Dar adevărul este că cele mai fertile programe de mentorat sunt întotdeauna cele dezvoltate în două sensuri. Skanska se referă la mentori și la persoanele îndrumate ca la „amici“ pentru a încuraja învățarea în ambele direcții, iar atât Academia Militară a Statelor Unite, cât și US Marine Corps au grijă să implice persoane de vârste diferite în timpul antrenamentului, astfel încât tinerii și bătrânii să poată învăța unii de la alții.

Mentoratul între persoane de vârste diferite poate, de asemenea, să ușureze disensiunile generaționale de la locul de muncă. Angajații mai în vârstă pot să se simtă stânjeniți să răspundă în fața unui șef mai tânăr, în timp ce tinerii se pot simți amenințați de subalterni cu mai multă experiență. Un studiu ai cărui subiecți au

fost 61 de firme germane a constatat că, - pentru fiecare doi ani de diferență între un supervizor mai tânăr și subordonații săi, productivitatea scade cu 5%.[133]

Sună alarmant și, cu toate acestea, există motive întemeiate pentru a crede că problema va dispărea. Unul este acela că angajații mai tineri și cei mai în vârstă tânjesc din ce în ce mai mult după aceleași lucruri: program flexibil, stare bună de sănătate, suficient timp liber, o muncă semnificativă și o învățare continuă. Premiul anual al AARP pentru cel mai bun angajator al persoanelor de peste 50 de ani se îndreaptă adesea către o companie care creează un mediu plăcut pentru lucrătorii de toate vârstele.

Există, de asemenea, un precedent istoric. Apariția femeilor în masă la locul de muncă, în anii ’70, a declanșat avertismente apocaliptice despre împărțirea ierarhiei autorității. „Voi putea eu să răspund în fața unei șefe?“ se întrebau mulți bărbați. Astăzi, majoritatea dintre noi nici nu ne gândim de două ori la genul persoanei care ne spune ce să facem la serviciu. În același fel, pe măsură ce ne obișnuim să lucrăm cu, să instruim și să fim instruiți de oameni de diferite vârste, vârsta cronologică va ajunge să conteze tot mai puțin.

Dar ce se întâmplă cu disensiunile dintre generații dincolo de locul de muncă? Să fie o bombă care așteaptă să explodeze pe măsură ce durata de viață se prelungește? Ai putea să crezi asta dacă iei în considerare

istoria bogată a discordiei dintre generații. În trecut, bărbații mai tineri se răzvrăteau adesea împotriva taților lor pentru ascunderea averii familiei sau pentru că se aflau în concurență cu ei pentru soții tinere. Cicero povestește despre cum, în Grecia antică, fiii lui Sofocle au susținut că acesta își neglijează proprietatea petrecând foarte mult timp cu scrisul pieselor de teatru la bătrânețe. Pentru a obține controlul averii familiei, l-au dus în instanță pe motiv că și-a pierdut mințile. Sofocle a câștigat cazul citind cu voce tare din ultima sa piesă, *Oedip la Colonus*, și întrebând juriul: „Vi se pare că poemul acesta este opera unui imbecil?“ După mai mult de un mileniu și jumătate, în Franța medievală, oamenii se plângeau în mod obișnuit și deschis despre „le père que vit trop“***. Și nu uita de tradiția bogată și universală de a râde de bătrâni în piese de teatru și în poezii. În cealaltă direcție, persoanele mai în vârstă din toate epocile au catalogat tinerii drept imorali, leneși, lipsiți de respect, încrezuți, slabi și incapabili să se exprime. „Cred că știu totul“, a izbucnit Aristotel în secolul al IV-lea î.Hr. Chaucer a spus-o în cuvinte mai blânde în secolul al XIV-lea: „Tinerețea și senectutea se află adesea în conflict.“

Chiar și așa, micile probleme dintre generații nu s-au transformat niciodată în adevărate războaie. Ocazional amenință să o facă așa cum s-a întâmplat cu explozia de tineret din anii ’60 sau cu votul pentru Brexit din 2016, dar retorica își pierde mereu din entuziasm înainte ca ostilitățile să izbucnească. De ce?

Pentru că nicio generație nu este complet omogenă. Persoanele de aceeași vârstă au o varietate de opinii, valori și interese economice. Nu fiecare individ de 60 și ceva de ani este un proprietar de locuințe conservator, precum nici orice tânăr de 20 de ani nu este un liberal fără un sfanț în buzunar – și acest lucru va fi din ce în ce mai evident pe măsură ce vârsta cronologică va conta tot mai puțin.

~

Pentru a profita la maximum de viețile noastre mai lungi, trebuie să dezvoltăm încredere, înțelegere și respect între generații – și singura modalitate de a o face este ca persoane de diferite vârste să își petreacă mai mult timp împreună. Acest lucru presupune că va trebui să transformăm locurile în care trăim, lucrăm și ne jucăm pentru a fi potrivite pentru cât mai multe vârste. Și, totuși, obiectivul nostru final nu ar trebui să fie acela de a transforma fiecare moment într-unul potrivit mai multor generații. Mantra „vârsta este doar un număr“ stimulează, dar poate fi și înșelătoare. Chiar și când vârsta cronologică ajunge să conteze mai puțin, rămâne în continuare importantă. Nimeni nu este la fel la 80 de ani ca la 60, 40 sau ca la 20 de ani. Îmbătrânirea ne schimbă și fiecare etapă a vieții are propriul ei registru unic de avantaje și dezavantaje. După cum spunea Muhammad Ali: „Omul care percepe lumea la 50 de ani la fel cum o făcea la 20 a irosit 30 de ani de viață.“

Asta înseamnă că separarea dintre vârste va avea întotdeauna locul ei. Unele forme de competitivitate, precum sporturile și concursurile de frumusețe, au mai mult sens când concurenții sunt grupați în funcție de data nașterii. Deunăzi am jucat într-un turneu de hochei pentru persoane de peste 35 de ani și m-am bucurat că nu a trebuit să joc împotriva unor jucători de 20 de ani, care pot alerga ca vântul. Să fim cinstiți: uneori, te simți confortabil atunci când ești înconjurat de persoane apropiate de vârsta ta, de cei care îți înțeleg referințele culturale din copilărie și se află în același punct în ciclul vieții. Aducerea laolaltă a generațiilor nu va fi niciodată răspunsul la orice problemă.

~

Să ne întoarcem la ferma urbană de la Humanitas. Stoffer se ocupă de recoltele sale. Umple cu substanțe nutritive recipientele din plastic, verifică indicatoarele de temperatură și răsucește câteva butoane și afișaje. Arome de substanțe chimice și legume se amestecă plăcut în aer.

Deși știe că socializarea dintre generații are limitele sale, Stoffer intenționează să continue să o facă și după ce pleacă de la Humanitas. Și asta include și să păstreze legătura cu Ter Braak. Când îl întreb care este cea mai valoroasă lecție pe care o va lua cu el legat de traiul în rândul unor persoane mult mai în vârstă, răspunde fără să stea pe gânduri. „Am învățat că faci o

mulțime de lucruri în viață și apoi, la sfârșit, descoperi că lucrurile simple contează cu adevărat“, spune el. „Îți petreci tot timpul căutând fericirea și apoi descoperi că este chiar aici, în fața ta, indiferent de vârsta pe care o ai.“

Note:

* Cuvânt japonez care se referă la perioada din viață situată chiar înaintea morții. (*N. red.*)

** Acronim pentru Professional Aunts With No Kids. (*N. trad.*)

*** „*Tatăl care trăiește prea mult*“ în fr. în orig. (*N. red.*)

128 Eva-Marie Kessler, „Intergenerational Potential: Effects of Social Interaction Between Older Adults and Adolescents“, în *Psychology and Aging*, vol. 22, nr. 4, 2007, p. 691. (*N. a.*)

129 Anne Karpf, *How to Age*, Macmillan, Londra, 2014, p. 92. (*N. a.*) Vezi și ediția în limba română, *Cum să îmbătrânești frumos*, Editura Vellant, București, 2014. (*N. red.*)

130 Benevolent Society, „The Drivers of Ageism“, 2017, p. 26. (*N. a.*)

131 Lancaster University, „Research Shows McDonald's Customers Prefer Older Workers“, 9 ianuarie 2009. (*N. a.*)

132 Gary Charness, „Cooperation and Competition in Intergenerational Experiments in the Field and the Laboratory“, în *American Economic Review*, vol. 99, nr. 3, 2009. (*N. a.*)

133 „Elders not Better: In Germany Mature Workers Are Answering to Young Supervisors“, în *The Economist*, 15 decembrie 2016. (*N. a.*)

CONCLUZII: Acum este momentul

Îmbătrânirea nu reprezintă pierderea tinereții,ci o nouă etapă, plină de oportunități și forță.

Betty Friedan

Ellen Langer a avut o bănuială. Psihologul de la Harvard suspecta că dacă ne gândim că suntem bătrâni, atunci mintea și corpul ne intră în declin, în timp ce dacă am gândi că suntem tineri, ne-am bucura de efectul opus. În 1981, ea a încercat să-și testeze teoria prin efectuarea unui studiu a cărui metodologie a fost atât de neortodoxă și cu rezultate atât de surprinzătoare, încât nu a fost niciodată prezentat unei reviste medicale pentru publicare.[134]

Planul ei a fost acela de a convinge opt bărbați trecuți de 70 de ani că au, de fapt, cu 22 de ani mai puțin – ca apoi să măsoare efectele asupra sănătății lor. Pentru a face acest lucru, ea și echipa ei au închiriat o fostă mănăstire dintr-un colț liniștit din partea rurală a New Hampshire-ului. Au proiectat interiorul să semene cu o capsulă a timpului, fiecare detaliu fiind ales să evoce viața în anul 1959. Reviste și bestselleruri din acel an au fost așezate pe rafturi sau împrăștiate peste tot. Emisiunea *Ed Sullivan*

Show rula pe un televizor vechi, alb-negru, și la un radio vechi se auzeau cântece de Perry Como. Filme precum *Anatomia unei crime* cu Jimmy Stewart erau difuzate seara. Orice, de la oglinzi la îmbrăcămintea modernă, care le putea aminti oamenilor de vârsta lor actuală, a fost eliminat. Erau expuse numai fotografiile lor din tinerețe.

Bărbații au fost puși să-și imagineze că, de fapt, trăiau în trecut, și nu doar să-și amintească de trecut. În acest spirit, Langer și echipa ei i-au tratat ca și cum ar fi fost mult mai tineri – lăsându-i să-și care bagajele pe scări fără să le ofere ajutor, de exemplu. În fiecare zi, bărbații vorbeau despre filmele alb-negru pe care le vizionaseră sau despre vedete sportive „actuale" precum Wilt Chamberlain sau „știri" precum preluarea puterii de către Fidel Castro în Cuba. Fiecare conversație bazată pe anii '50 era făcută la timpul prezent.

Bărbații au petrecut o săptămână în acel loc – și când au ieșit, rezultatele au fost atât de surprinzătoare, încât lui Langer nu i-a venit să creadă. La aproape fiecare verificare, sănătatea lor se îmbunătățise semnificativ. Erau mai supli și aveau mai puține dureri artritice. Aveau o forță mai mare și o postură a corpului mai bună. Memoria, auzul și vederea li se îmbunătățiseră și se descurcaseră mai bine decât înainte la testele cognitive. Potrivit observatorilor independenți, și arătau mult mai tineri. În ultima zi a experimentului, în timp ce așteptau să fie luați și duși acasă,

bărbații s-au implicat într-un joc spontan de fotbal american, în care au înlocuit placările cu simple atingeri, realizând astfel momente demne de filmul *Cocoon*.

Studiul lui Langer, „în sens contrar acelor de ceasornic", nu a fost niciodată recunoscut științific. Același experiment – cu rezultate diferite – a fost realizat în diferite show-uri TV în Marea Britanie, Coreea de Sud și în Olanda, dar niciodată într-un cadru academic. Totuși, Langer a ajutat la deschiderea drumului pentru multe alte studii, care indică toate aceeași concluzie: felul în care ne simțim cu privire la îmbătrânire afectează modul în care îmbătrânim.

Aceasta ar fi o veste minunată, dacă viziunea noastră asupra îmbătrânirii ar fi una favorabilă. Dar nu este. După cum am văzut la acel eveniment de promovare din Shoreditch, ne gândim întotdeauna la cel mai rău scenariu, o viață mai lungă adesea fiind portretizată ca o povară mai mare decât ca o reușită. Experimentul lui Langer a funcționat pentru că bărbații au avut o viziune foarte sumbră cu privire la îmbătrânire.

Ce putem face în legătură cu asta? Am putea merge în sens invers acelor de ceasornic, negându-ne vârsta și încercând să ne păcălim că suntem mai tineri decât în realitate. Sau am putea alege alternativa logică: să abordăm rădăcina problemei prin adoptarea unei viziuni mai favorabile asupra îmbătrânirii în sine.

Acest lucru nu va fi ușor. Indiferent cu cât de multe goji ne îndopăm sau cât de multe exerciții de tip *burpee* facem înainte de micul dejun, îmbătrânirea ne schimbă trupurile și creierele în moduri nedorite. Ne diminuează calitățile reproductive, ne ofensează instinctul de a rămâne în viață și unora dintre noi ne face lucruri necruțătoare. Etapa finală înainte de moarte este rareori o perioadă de râsete, pentru oricine. Pentru a pune paie pe foc, aproape totul în lumea modernă pune în valoare tinerețea și se adresează tineretului: limbajul, designul, publicitatea, tehnologia, arta, munca, educația, divertismentul, canalele media, sportul, moda, medicina. Ideea de bază: îmbătrânirea este greu de promovat.

Dar nu imposibil. Și acum știm că există motive pentru a fi optimiști.

În primul rând, îmbătrânirea nu este nici pe departe la fel de rea precum ne temem. Nu este masacrul prezis de Roth. Chiar dacă nu mai putem face unele lucruri, devenim mai buni la altele. Viața poate deveni mai bogată, mai profundă, mai fericită, adesea combătându-ne cele mai grave așteptări. Un exemplu este Victor Hugo, autorul cărții *Mizerabilii* și titan al panteonului literar francez. „Corpul meu se stinge“, scria el într-o scrisoare în ١٨٦٩, la vârsta de ٦٧ de ani. Să-l fi cuprins, oare, somnul curând și să îi fi curs balele peste exemplarul lui din *Le Monde*? Pe naiba. Hugo nu numai că a continuat să prospere ca un om de litere, dar a și fost ales deputat în Paris și apoi în Senatul

francez la vârsta de 75 de ani. Un an mai târziu, Flaubert, un prieten și un eminent coleg literar, remarca: „Bătrânul este mai tânăr și mai încântător ca niciodată.“ Către sfârșitul vieții sale, Hugo părea să se fi transformat într-un îndoctrinat al îmbătrânirii. „Când grația este combinată cu ridurile, este adorabil“, spunea el. „Bătrânețea fericită aduce cu sine o aură de nedescris.“

Un alt motiv pentru optimism este că acum avem o rețetă destul de clară pentru o îmbătrânire mai bună: antrenarea corpului și a creierului. Cultivă o atitudine optimistă și simțul umorului. Socializează cât poți de mult. Evită stresul excesiv. Alege o dietă sănătoasă, consumă alcool în mod moderat și nu fuma. Urmând această formulă, tot mai mulți dintre noi vom duce vieți mai lungi și mai sănătoase decât oricând altcândva.

Motivul final – și poate cel mai convingător – pentru care ar trebui să fim optimiști este că lumea se schimbă în moduri care anunță o epocă de aur a îmbătrânirii. În fiecare zi, medicii devin din ce în ce mai buni la tratarea bolilor și a declinului care afectează bătrânețea. Noi tehnici pentru restabilirea auzului și a vederii sunt acum scoase pe piață și experții în neurologie studiază cum să determine creierul să miște membrele protetice și să controleze calculatoarele. Designerii se întrec în construirea de gadgeturi care pot fi purtate, care să le ofere corpurilor mai în vârstă o creștere a funcționalității, iar

tehnologia deschide noi modalități prin care să li se permită oamenilor să rămână în lume până la sfârșitul vieții. Companiile proiectează locuri de muncă mai adecvate - pentru persoanele în vârstă, iar comercianții se străduiesc să facă același lucru în ceea ce privește magazinele, ambalarea, publicitatea și produsele. Lumea de astăzi este un loc mult mai bun pentru o persoană de peste 50 de ani față de cum era acum 20 de ani. Dacă ne jucăm cărțile cum trebuie, va fi chiar și mai bună de atât peste 20 de ani.

De asemenea, demografia se schimbă în favoarea îmbătrânirii. În fiecare an există mai mulți oameni în vârstă pe planetă – și, nu uita, puterea stă în număr. Este mai greu să respingi sau să denigrezi o parte din ce în ce mai mare a populației, mai ales atunci când foarte mulți dintre ei iau taurul de coarne. Acum avem mai mult ca niciodată o gamă mai largă de modele demne de urmat în ceea ce privește îmbătrânirea plină de curaj. În timp ce unii aleg să fie super-bătrâni urcând munți pe bicicletă la 80 de ani sau făcând *kitesurfing** la 90 de ani, mulți alții profită de bătrânețe pur și simplu socializând, călătorind, muncind, ajutându-i pe ceilalți, îndrăgostindu-se, creând artă, întemeind companii sau familii, dansând, practicând sporturi sau făcând sex. Pune toate acestea cap la cap și vei ajunge la aceeași concluzie la care a ajuns Pat Thane, istoricul în materie de îmbătrânire despre care am vorbit la începutul cărții: „Acesta este cel mai bun moment din istorie pentru a

fi bătrâni și nu există niciun motiv pentru asta să se oprească acum."

Dar să nu ne lăsăm purtați de val. Scopul nostru nu ar trebui să fie să înlocuim cultul tinerilor cu cel al moșilor. Nicio vârstă nu ar trebui venerată sau denigrată pentru că fiecare vine cu propriile neajunsuri și plăceri. Să spunem lucrurilor pe nume, nu există ceva „greșit" în a avea 30, sau 40, sau 50 de ani. Fiecare vârstă merită să fie trăită. Și fiecare vârstă trebuie să fie celebrată – un lucru care nu mai pare visare cu ochii deschiși.

La jumătate de secol după ce a primit un nume, discriminarea pe motive de vârstă a intrat în colimator mai mult ca niciodată. Chipurile mai în vârstă apar într-un număr din ce în ce mai mare în filme, la televizor și în materialele de publicitate, iar mass-media începe să prezinte viața la vârste mai înaintate mai mult ca o varietate bogată de posibilități, și nu ca o pustietate de declin și disperare. Celebritățile luptă mai mult decât oricând altcândva împotriva celor care discriminează vârstnicii. În 2018, Pink, o cântăreață pop, a câștigat aplauze când s-a descărcat pe cineva care a criticat-o pe Twitter că arată mai în vârstă la 38 de ani decât arăta la vârsta de 20 de ani. „Sunt de părere că este o binecuvântare să îmbătrânești" a fost replica ei. „Dacă ai riduri în jurul ochilor și în jurul gurii înseamnă că ai râs foarte mult. Mă rog să arăt mai în vârstă peste zece ani, pentru că asta va însemna că sunt în viață." În aceeași săptămână,

presiunea publică a forțat Postmates, un serviciu de livrare a alimentelor din New York, să retragă o reclamă flagrant de discriminatorie. Reclama spunea: „Când vrei un tort întreg numai pentru tine, pe motiv că ai împlinit 30 de ani, adică 50, adică ești deja mort.“ Au apus zilele de aur ale reclamelor discriminatorii.

Campaniile împotriva discriminării pe motive de vârstă câștigă teren în toată lumea, din Australia (EveryAGE Counts) până în America (The Radical Age Movement), iar un număr tot mai mare de studenți se înscriu la specializări universitare în domeniul studiilor legate de vârstă. Într-un ecou al primilor ani ai mișcării feministe, oamenii se alătură grupurilor de conștientizare care arată că discriminarea pe motive de vârstă este o problemă colectivă ce trebuie rezolvată prin acțiuni comune. Jo Ann Jenkins, director executiv la AARP (American Association of Retired Persons), crede că am trecut deja de apogeul discriminării pe motive de vârstă și începem să ne îndreptăm în sens opus. „Cu zece ani în urmă trebuia să implorăm celebritățile să apară pe coperta revistei noastre“, spune ea. „Acum suntem abordați constant de vedete care vor să fie pe copertă.“

Două lucruri promit să supraalimenteze această schimbare. Unul este acela că lupta împotriva discriminării pe motive de vârstă poate să se bazeze pe presiunea mai mare - pentru diversitate, care a revoluționat deja percepțiile privind genul, rasa și sexualitatea.

Celălalt este că discriminarea pe motive de vârstă îi afectează și pe bărbații bogați, albi, un grup demografic care posedă influența de a riposta.

Ideea că viețile prea lungi ne vor duce pe toți la sapă de lemn este, de asemenea, în curs de revizuire mai mult ca niciodată, unele dintre cele mai importante voci din domeniul economiei fiind tot mai entuziasmate de revoluția longevității. Banca Mondială a conchis recent că „îmbătrânirea nu implică în mod necesar creșteri substanțiale ale ratelor de dependență economică, scăderea productivității sau alegeri rigide între situații bugetare nesustenabile și sărăcie larg răspândită în rândul persoanelor în vârstă". Privește dincolo de limbajul de lemn, tehnocratic, și mesajul este clar: ne permitem să trăim mai mult. Forumul Economic Mondial merge mai departe prin trâmbițarea beneficiilor care vor rezulta din creșterea longevității: „Societățile care abundă în cetățeni experimentați vor avea o resursă pe care niciodată nu au avut-o strămoșii noștri: un număr mare de persoane cu cunoștințe considerabile, stabilitate emoțională, talente practice, abilități creative de rezolvare a problemelor, angajament față de generațiile viitoare și motivația de a-și folosi abilitățile pentru a îmbunătăți societățile în moduri care nu au fost niciodată posibile". Dintr-odată, Doctrina Zuckerberg pare a fi de-a dreptul stupidă, iar îmbătrânirea, cu mult mai atrăgătoare.

Revoluția longevității este o mișcare tectonică ce va aducecu sine schimbare în toate sferele vieții, lăsându-ne două opțiuni. Putem fie să risipim darul noii demografii, agățându-ne de discriminarea pe motive de vârstă din trecut, fie putem îmbrățișa viețile mai lungi și să le folosim ca pe un imbold de a face lumea un loc mai bun în care să îmbătrânim. Hai să alegem opțiunea a doua.

Mai avem încă un drum lung de parcurs. Un drum foarte lung. Să profităm la maximum de revoluția longevității va însemna să rescriem regulile din aproape toate domeniile: muncă, medicină, finanțe, educație, consum, imobiliare, design, afaceri și asistență socială. Trebuie să facem ca locurile în care trăim să fie mai curate, mai sigure, să avem un acces pietonal mai ușor și să fim mai bine conectați din punct de vedere social. Avem nevoie de produse - financiare care să ne permită să economisim și să cheltuim cu mai multă flexibilitate pe tot parcursul vieții, precum și de un sistem de pensii care să implice o gamă mai largă de modele de organizare a muncii și să ne permită tuturor să ajungem la sfârșitul zilelor de salariați cu suficienți bani. Trebuie să găsim modalități de a achita costurile care vin odată cu îngrijirea unei populații în curs de îmbătrânire și să ne ocupăm de ceea ce înseamnă moarte într-un mod mai uman și mai puțin terifiant decât statu-quoul medicalizării excesive. În timp ce mașinăriile înhață tot mai multe joburi, trebuie să stimulăm productivitatea la toate vârstele și să distribuim mai uniform munca

și beneficiile acesteia. De asemenea, a venit timpul și să înlocuim actuala hartă a parcursului vieții, împărțită pe trei etape – învățare, muncă, odihnă –, cu ceva mai fluid. Este greu de spus cum va arăta o astfel de hartă, dar punctul de plecare este clar: să oferim tuturor libertatea de a alege combinația de muncă, odihnă, îngrijire, voluntariat, învățare și de petrecere a timpului liber care li se potrivește cel mai bine, indiferent ce vârstă ar avea.

Ca să facem oricare dintre aceste lucruri, însă, va fi nevoie de o schimbare gigantică a percepției. Trebuie să învățăm să măsurăm valoarea personală în moduri care depășesc producția economică, să îmbrățișăm beneficiile încetinirii și să acceptăm că a ne baza pe ceilalți face parte din viața. Dacă reușim să facem toate aceste lucruri cum trebuie, rezultatul va fi o lume în care toți putem trăi mai mult și mai bine.

Acest proiect este unul ambițios, dar nu utopic, și fiecare dintre noi putem juca un rol. Cum? Schimbând modul în care vorbim, gândim și ne comportăm. Începe prin a face mici acte de sfidare și de revoltă: fii sincer cu privire la vârsta ta în mediul online. Ia parte la o activitate în care toată lumea este mai în vârstă sau mai tânără decât tine. Începe să nu îți mai vopsești părul. Postează fotografii neretușate pe rețelele de socializare. Nu te opri niciodată din explorare. Folosește-te de fiecare zi de naștere ca de un moment în care faci pace cu ceea ce ai pierdut, celebrează ce ai

câștigat și așteaptă cu nerăbdare ceea ce are viitorul de oferit. Continuă să deprinzi noi abilități care să te scoată din zona de confort. La fel ca Mary Ho cu chitara ei, Craig Ritchie, specialistul în demență, intenționează să învețe să cânte la pian la vârsta de 65 de ani. „Nu ești niciodată prea în vârstă ca să îți stabilești un nou scop sau ca să ai un nou vis“, spunea C.S. Lewis, care a publicat *Cronicile din Narnia* și și-a găsit iubirea vieții după 50 de ani.

Împreună, trebuie să schimbăm modul în care vorbim despre îmbătrânire. Limbajul modelează opinii și comportamente, motiv - pentru care există o dezbatere despre ce cuvinte ar trebui folosite atunci când discutăm despre rasă, sex și sexualitate. Același lucru trebuie să se întâmple și cu vârsta. Atât timp cât cuvinte precum „bătrân“, „mai în vârstă“, „îmbătrânire“ și „vârstnic“ rămân încărcate cu teamă și desconsiderare, ar trebui să încercăm să le găsim niște înlocuitori mai optimiști. Îmi place modul în care cei din republica autonomă Abhazia, din nord-vestul Georgiei, se referă la bătrânii lor ca la „cei cu viață lungă“. Gina Pell, o antreprenoare din mediul online, a introdus termenul „peren“ pentru a-i descrie pe cei care refuză să fie definiți sau limitați de vârsta lor. „Persoanele perene sunt mereu înfloritoare, oameni puternici, de toate vârstele, care știu ce se întâmplă în lume, rămân la curent cu tehnologia și au prieteni de toate vârstele“, spune ea. „Ne implicăm, nu ne pierdem curiozitatea, îi îndrumăm pe alții și suntem pasionați, plini

de compasiune, creativi, încrezători, buni colaboratori, suntem cetățeni ai lumii și ne asumăm riscuri."

Chiar și atunci când inventăm cuvinte și fraze noi pentru această cauză, modul în care le folosim pe altele trebuie regândit. Să începem cu *bunica* și *bunicul*. Mulți găsesc că este dulce-amărui să ai nepoți, pentru că schimbarea statutului pare să îmbătrânească individul într-un mod deloc măgulitor. Martin Amis a comparat la un moment dat statutul de bunic cu „primirea unei scrisori de la morgă", iar primul meu gând când am descoperit că eram cel mai în vârstă jucător la acel turneu de hochei a fost să mă consider un bunic dintr-un azil. Așadar, pe de o parte, este o corecție bine-venită să vedem cum Bunica Mary rupe scena cu chitara ei electrică, „bunicuțele-minune" de la WOOLN fac valuri în industria tricotajelor de înaltă calitate, Deshun Wang este etichetat ca un bunic sexy pe podium, iar grupuri precum Grandmother Power fac fapte nobile în întreaga lume. Pe de altă parte, referirea automată la statutul de bunici atunci când discutăm despre cineva de o vârstă înaintată poate fi o dovadă de condescendență. E ca și cum am spune că toți bărbații homosexuali înțeleg moda sau toate persoanele de culoare au ritmul în sânge. Mulți oameni în vârstă nu sunt, nici nu vor fi vreodată, bunici. Și chiar și cei care sunt nu își doresc întotdeauna ca acel statut să fie caracteristica lor definitorie.

Vom ști că am învins discriminările pe motive de vârstă atunci când ne vom referi la femeile care tricotează de la WOOLN pur și simplu spunându-le femeile-minune, și nu bunici, atunci când persoane trecute de 70 de ani își vor construi carierele muzicale fără să se autointituleze Bunicul Nu Mai Știu Cum, când un talent al comediei precum Jaco va putea face glume nu numai despre vârsta sa avansată.

Unele cuvinte și expresii sunt taman bune - pentru pensionare totală. „Moment de senilitate“, „pentru vârsta ta“ și „antiîmbătrânire“ sunt un început bun. Acum am grijă să evit cuvântul „încă“ atunci când mă refer la cineva care face ceva la bătrânețe. Pentru mine, oamenii joacă hochei la 50 de ani, fac sex la 60 de ani și dețin o afacere la 80; nu pot să spun despre ei că „încă“ fac aceste lucruri. David Evans, deținătorul blogului Gray Fox, evită expresia „cu sufletul tânăr“. „Este absolut lipsită de sens“, spune el. „Ai vârsta pe care o ai, atitudinile tale sunt influențate de vârsta pe care o ai, iar vârsta îți aduce avantaje.“

Același tratament ar trebui să fie acordat clișeului că vârsta de 50 de ani este noua vârstă de 30 sau că 60 este noua vârstă de 40. Nu există așa ceva. 50 și 60 sunt încă 50 și 60 – și întotdeauna vor fi. Ceea ce s-a schimbat este faptul că acum stă în puterea noastră să facem fiecare vârstă mult mai bună decât a fost. Dacă celebrăm această reușită pretinzând că suntem cu câteva decenii mai tineri decât în realitate, nu

erodăm discriminările pe motive de vârstă; ci le susținem.

Când vine vorba despre vârstă, onestitatea este cea mai bună politică. Negând vârsta pe care o avem, chiar și în glumă, înseamnă să negăm ceea ce suntem, experiențele trăite și destinația spre care ne îndreptăm. Îi oferă numărului o putere pe care nu o merită. Recunoașterea vârstei poate șterge rușinea și ura de sine legate foarte des de îmbătrânire. Dacă este făcută cu o doză de sfidare, poate ajuta, de asemenea, să conteste discriminările legate de vârstă într-un sens mai larg. Un truc când ești întrebat ce vârstă ai este de a răspunde sincer, iar apoi să întrebi și tu la rândul tău motivul - pentru care celălalt vrea să știe. În acest fel, scoți la lumină – și poate începi să subminezi – ipotezele și prejudecățile legate de vârstă.

Poți face ceva similar atunci când cineva spune că arăți bine pentru vârsta ta. Prima mea reacție când aud așa ceva este să mă simt flatat: ura, arăt mai bine decât contemporanii mei! Dar apoi mă ia cu greață, pentru că este un compliment nesincer. Mesajul de bază pe care îl implică, indiferent de intenția vorbitorului, este: „Arăți ca naiba pentru că ești în vârstă, dar măcar nu arăți la fel de rău ca toți ceilalți de vârsta ta.“ Ashton Applewhite ne recomandă să răspundem cu un mic jiu-jitsu verbal. „Dacă cineva spune: «Arăți minunat pentru vârsta ta», poți spune «Și tu arăți grozav pentru - vârsta ta»“, spune ea. „Apoi, să lași liniștea

ciudată să plutească pentru o perioadă, astfel încât persoana respectivă să se gândească la motivul pentru care ceva ce a intenționat să sune a compliment nu a fost tocmai așa. Este mai ușor să recunoști o prejudecată la adresa ta decât una la adresa altcuiva. Este, de asemenea, profund eliberator – mai ales odată ce începi să înțelegi că discriminarea legată de vârstă nu este o problemă sau o slăbiciune personală, ci o problemă socială comună care necesită acțiuni colective. Viața este mai bună fără așa ceva, asta este sigur."

De asemenea, este mai bine atunci când ne gândim mai mult la eul nostru viitor. Ce rol vor juca munca, îngrijirea familiei, întrajutorarea, creșterea copiilor, dragostea, creativitatea, sexul, învățarea, petrecerea timpului liber și călătoriile în viața mea? Cât de mult va trebui să câștig și să economisesc? Cum voi face față doliului? Cine mă va ajuta atunci când nu mă voi mai putea îngriji singur(ă)? De ce fel de moarte aș vrea să am parte? În acest spirit, Tom Kamber, fondatorul Senior Planet, compilează o listă sarcastică a *Lucrurilor pe care le faci bine doar când ești bătrân*. Până în prezent, aceasta include: să stai și să citești timp de 12 zile fără să simți vreo vină. Să ai curajul și onestitatea de a spune ceea ce gândești, lucru ce include și trimiterea de scrisori arțăgoase ziarelor. Să construiești relații mai profunde. Să începi să colecționezi ceva. Să faci sex cu mai multă conexiune și încredere. „Ultimul a fost un pic surprinzător pentru mine", spune el. „Dar

discuțiile despre sex sunt frecvente cu persoanele în vârstă.“

Fiica mea adolescentă se amuză când joacă cu prietenele ei un joc în care își imaginează ce fel de bătrânele vor fi. Una vrea să călătorească precum Doamna Q și să se îmbrace ca Helen Ruth Van Winkle. Visul fiicei mele este mult mai tradițional: plănuiește să poarte cardigane, să tricoteze, să facă prăjituri și să se joace jocuri de societate cu nepoții ei. De ce să nu luăm exemplul lor ca să încurajăm copiii de școală să se gândească la toate etapele vieții prin care vor trece și cum se pot pregăti pentru fiecare? Mai târziu, putem oferi tuturor o inspecție periodică precum la mașini, la începutul fiecărui nou deceniu, prin care să ne verificăm sănătatea și să aflăm cum ne vor putea afecta mințile și corpurile următorii zece ani și cum ar fi mai bine să trecem cel mai ușor prin aceste schimbări.

Consolidarea planurilor pentru anii de bătrânețe poate fi o altă modalitate care să ne ajute să îndepărtăm o parte din teama îmbătrânirii. Jacques Durand, un profesor în vârstă de peste 40 de ani, din Rennes, Franța, face parte dintr-un grup de zece prieteni care au stabilit să-și petreacă anii de la pensie împreună, într-o fermă mare din Bretania. Ei se vor îngriji unii de ceilalți și își vor folosi la comun abilitățile, de la cunoștințe în domeniul finanțelor, cunoștințe în realizarea de instalații sanitare până la cunoștințe în asistență medicală și

agricultură. „Acum, când pot să vizualizez unde voi ajunge când voi fi bătrân, îmbătrânirea în sine nu mai pare atât de înfricoșătoare“, spune Durand. „În schimb, pare un proiect interesant – și aproape că-l aștept cu nerăbdare.“

Aproape este cuvântul-cheie. Îmbătrânirea este greu de iubit necondiționat din cauza faptului că ne deposedează de diverse lucruri, în special spre sfârșitul vieții. Cu toate acestea, eu nu mă mai tem de bătrânețe, fie că este a mea sau a altora. Acum mă simt fericit să am vârsta pe care o am, pentru că înseamnă că am o jumătate de secol de viață bună la activ. Ca oricine altcineva, îmi fac griji în continuare pentru urmările trecerii timpului asupra sănătății mele, finanțelor mele, aspectului meu fizic, asupra celor dragi. Nici nu vreau ca viața mea să se termine. Dar aceste îngrijorări par mai puțin descurajante acum pentru că știu că, dacă am puțin noroc și o atitudinea corectă, mă așteaptă o mulțime de lucruri bune în următorii ani. Aștept cu nerăbdare să devin persoana care ar fi trebuit dintotdeauna să fiu.

Având în vedere modul în care a început această călătorie, cel mai bine-venit efect secundar este că nu mă mai simt rușinat sau limitat de cifrele de pe certificatul meu de naștere. Pentru mine, alegerile pe care le fac cu privire la felul în care să-mi trăiesc viața surclasează vârsta mea cronologică în fiecare zi a săptămânii. Îmi dau seama că această schimbare a avut loc când mă

întorc la același turneu de hochei din Gateshead, doi ani mai târziu.

O privire aruncată în jurul centrului sportiv confirmă faptul că eu sunt în continuare cel mai aproape de statutul de bunic, dar acest lucru nu mă mai irită. Tachinările altor jucători care spun că sunt un moșneag mă fac să râd, și nu să mă înfior a dezgust. Ceea ce contează pentru mine acum nu este cât de în vârstă sunt, ci să joc bine și să mă distrez. Echipa mea închiriază o casă în apropierea centrului sportiv și stăm treji până târziu, bând, jucând cărți și tachinându-ne reciproc în felul în care o fac prieteni de toate vârstele. Deși nu mai reușesc să înscriu și în acest an dintr-o poziție de confruntare, inițiez câteva faze care, mai târziu, mă fac să zâmbesc. În loc să ne prăbușim în semifinale, mergem până în finale, fiind la un pas de câștigarea trofeului.

O să mai joc în turneu peste un deceniu? Sper că da, dar cine poate spune cu siguranță? Ceea ce știu însă este că aștept cu nerăbdare să mă întorc anul viitor – și, eventual, să iau în sfârșit trofeul.

Note:

* *Kitesurfing*, sau kiteboarding, este un sport de apă de suprafață care combină aspecte ale *wakeboarding*, *windsurfing*, navigarea, zborul cu parapanta și gimnastica, rezultând un nou sport extrem. (*N. red.*)

134 Pentru mai multe informații despre studiul lui Ellen Langer, vezi Bruce Grierson, „What if Age is

Nothing but a Mind-Set?“, în *New York Times*, 22 octombrie 2014. (*N. a.*)

MULȚUMIRI

Deși singurul nume de pe copertă este al meu, multe persoane au participat la elaborarea acestei cărți.

Agentul meu literar, Patrick Walsh, a încheiat tranzacțiile de publicare care au făcut totul posibil. Craig Pyette de la Random House Canada și Ian Marshall de la Simon & Schuster din Marea Britanie au fost răbdători, perspicace și meticuloși – exact ceea ce îți dorești de la o echipă editorială. Miranda France și Pamela Honoré și-au pus talentele magice în acțiune în pregătirea manuscrisului și Cordelia Newlin de Rojas a participat cu cercetări valoroase.

Cărțile mele sunt construite pe baza unor reportaje, ceea ce înseamnă că mă bazez foarte mult pe alții pentru ajutor logistic. Le sunt recunoscător interpreților care au făcut posibile interviurile din Thailanda, Liban, Germania și Coreea de Sud: Ittiyada Chareonsiri, Samar Shahine, Hannah Weber, Kim Seo-Yun și Park Yeon-Han.

Alții care m-au ajutat și cărora le rămân mai mult decât dator sunt Carmela Manzillo, Scott Ellard, Ashton Applewhite, Debora Price, Esme Fuller-Thomson, Eric Kaufmann, Hiba Farhat, May Nassour, Paulina Braun, Laila Zahed, Damian Hanoman-Cornil, Kathy Katerina, James Kimsey, Kat Ray și Marina Rozenman.

În cele din urmă, le sunt profund recunoscător multor oameni din întreaga lume care și-au răpit din timpul lor ca să-mi vorbească despre îmbătrânire. Fără experiența, poveștile și perspectivele lor, această carte nu ar fi existat.

Bibliografie suplimentară

Ashton Applewhite, *This Chair Rocks: A Manifesto Against Ageism*, Networked Books, New York, 2016.

Marina Benjamin, *The Middlepause: On Life After Youth*, Scribe, Londra, 2017.

Dan Buettner, *The Blue Zones: 9 Lessons for Living Longer From the People Who've Lived the Longest*, ediția a II-a, National Geographic, Washington, DC, 2012. Vezi și ediția în limba română, *Zonele albastre. 9 lecții despre cum să trăiești mai mult de la cei mai longevivi oameni*, Editura Act și Politon, București, 2018.

Robert N. Butler, *Why Survive: Being Old in America*, Johns Hopkins University Press, Baltimore, 2002.

Peter Cappelli, *Managing the Older Worker: How to Prepare for the New Organizational Order,* Harvard Business Review, Brighton, 2010.

Laura Carstensen, *A Long Bright Future: Happiness, Health and Financial Security in an Age of Increased Longevity*, Public Affairs, New York, 2011. Vezi și ediția în limba română, *Un viitor lung și fericit. Sănătatea și siguranța financiară în epoca longevității crescute*, Editura Trei, București, 2018.

Gene D. Cohen, *The Mature Mind: The Positive Power of the Aging Brain*, Basic Books, New York, 2006.

Marc Freedman, *The Big Shift: Navigating the New Stage Beyond Midlife*, Public Affairs, New York, 2012.

Atul Gawande, *Being Mortal*, Profile Books, Londra, 2015. Vezi și ediția în limba română, *Să*

vorbim despre moarte. Despre boală, medicină și ce contează cu adevărat la sfârșitul vieții, Editura Litera, București, 2015.

Christopher Gilleard, *Cultures of Aging: Self, Citizen and the Body*, Rutledge, Londra, 2000.

Adam Grant, *Originals: How Non-Conformists Move the World*, Penguin Random House, New York, 2016. Vezi și ediția în limba română, *Originalii. Nonconformiștii care fac lumea să progreseze*, Editura Publica, București, 2016.

Lynn Gratton, **Andrew Scott**, *The 100-Year Life: Living and Working in an Age of Longevity*, Bloomsbury Business, Londra, 2017.

Bruce Grierson, *What Makes Olga Run? The Mystery of the 90-Something Track Star and What She Can Teach Us About Living Longer, Happier Lives*, Vintage, Toronto, 2014.

Margaret Morganroth Gullette, *Agewise: Fighting the New Ageism in America*, University of Chicago Press, Chicago, 2011.

Anne Karpf, *How to Age*, Macmillan, Londra, 2014. Vezi și ediția în limba română, *Cum să îmbătrânești frumos*, Editura Vellant, București, 2014.

Anne Kreamer, *Going Gray: How to Embrace your Authentic Self with Grace and Style*, Little Brown, Londra, 2009.

George Magnus, *The Age of Ageing: How Demographics are Changing the Global Economy and Our World*, John Wiley & Sons, Hoboken, 2008.

Catherine Mayer, *Amortality: The Pleasures and Perils of Living Agelessly*, Vermillion, Londra, 2011.

George Minois, *History of Old Age: From Antiquity to the Renaissance*, Polity Press, Cambidge, 1989.

Joan Price, *Naked at Our Age: Talking Out Loud About Senior Sex*, Sea Press, Berkeley, 2011.

Lynne Segal, *Out of Time: The Pleasures and the Perils of Ageing*, Verso Books, New York, 2013.

Gordon F. Shea, **Adolf Haasen**, *The Older Worker Advantage: Making the Most of Our Aging Workforce*, Praeger, Westport, 2005.

Barbara Starch, *The Secret Life of the Grown-Up Brain: The Surprising Talents of the Middle-Aged Mind*, Viking Books, Londra, 2010.

Pat Thane, **Lynn Botelho**, *The Long History of Old Age*, Thames and Hudson, Londra, 2005.

Bill Thomas, *Second Wind: Navigating the Passage to a Slower, Deeper and More Connected Life*, Simon & Schuster, Londra, 2015.